

Kuvataiteeseen ja satuihin perustuvia stressinhallintamenetelmiä varhaiskas- vatukseen

Anthoni, Viivi

2017 Laurea

Viivi Anthoni
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2017

Viivi Anthoni

Kuvataiteeseen ja satuihin perustuvia stressinhallintamenetelmiä varhaiskasvatukseen

Vuosi 2017

Sivumäärä 62

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kuvataiteeseen ja satuihin perustuvia stressinhallintamenetelmiä päiväkodin arkeen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisälsi kahdeksan rauhoittumishetkeä pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa yksityisessä päiväkodissa. Tavoitteena oli, että opinnäytetyössä käytettyjä menetelmiä voisi myös jatkossa hyödyntää kyseisen yksityisen päiväkotiketjun yksiköiden toiminnassa. Tämän vuoksi opinnäytetyö jätettiin kaikkiin ketjun päiväkoteihin luettavaksi ja käytettäväksi. Rauhoittumishetkien tavoitteena oli vähentää päiväkodissa olevien lasten stressikokemuksia sekä tarjota mahdollisuuksia rauhoittua päiväkotipäivän aikana. Tavoitteena oli myös selvittää, voisiko tällaisilla rauhoittumishetkillä olla vaikutusta lasten käytökseen sekä nukkumaanmenoon kotona.

Opinnäytetyön teoreettisena taustana on stressinhallinta, stressinsäätelyjärjestelmä, lasten stressi sekä stressin säätelyn opettelu. Opinnäytetyö on saanut innoituksensa Pieni Oppiva Mieli -hankkeesta, jonka tarkoituksena on opettaa lapsille itsesäätelytaitoja sekä aivojen ja stressinsäätelyjärjestelmän toimintaa. Lasten stressinsäätelyjärjestelmä ei ole vielä kehittynyt samaan tapaan kuin aikuisilla, joten he tarvitsevat turvallisen aikuisen tukea säädelläkseen impulssejaan ja stressireaktioitaan.

Käytetyt menetelmät on rajattu kuvataiteeseen ja satuihin pohjautuviin menetelmiin. Kuvataiteeseen perustuvat menetelmät olivat maalaaminen, värittäminen ja rauhoittumispurkin askartelu. Satuihin perustuvat menetelmät olivat satuhetket, sadutus ja satuhieronta. Jokainen menetelmä sopi stressinhallintaan lapsiryhmän kanssa. Jotkin menetelmät olivat lapsille mielisempia, kuin toiset. Eniten lapset pitivät rauhoittumispurkeista, satuhieronnasta ja sadutuksesta. Tämän ryhmän lapset eivät erityisesti pitäneet värityksestä. Kaikkia menetelmiä kannattaa kuitenkin kokeilla erilaisten lapsiryhmien kanssa, jotta voidaan huomata, mitkä menetelmät ovat minkäkin ryhmän mieleen. Ideaa voidaan varmasti kehitellä lisää ja kokeilla vastaavanlaisia rauhoittumishetkiä muidenkin luovien menetelmien, kuten liikunnan tai vaikkapa nukketeatterin kautta. Rauhoittumishetkillä tuntui olevan jonkin verran rauhoittavaa vaikutusta lasten käytökseen päiväkodissa esimerkiksi leikeissä ja siirtymätilanteissa. Lapset olivat myös hieman rauhallisempia päivälevolla. Huoltajat sen sijaan eivät huomanneet suuria muutoksia lasten käytöksessä.

Asiasanat: varhaiskasvatus, stressinhallinta, lasten stressi, luovat menetelmät, rauhoittuminen

Viivi Anthoni

Stress Relief Methods for Early Childhood Education Based on Visual Arts and Tales

Year	2017	Pages	62
------	------	-------	----

The purpose of this bachelor's thesis was to produce visual arts and tales based stress relief methods for early childhood education. The bachelor's thesis included eight stress relief and relaxation moments in a private kindergarten that is located in Helsinki metropolitan area. The plan was that the kindergartens of the private kindergarten chain could use the methods afterwards. The purpose of the relaxing moments was to offer the kids a possibility to relax during kindergarten days and to make them feel less stressed out. One goal was to find out if these kind of relaxing moments could affect the behaviour of these children and make it easier for them to go to sleep at night.

This bachelor's thesis is based on the theory of stress management, stress control system, children's stress and how to teach children to control their stress. The inspiration for the bachelor's thesis is from a project called Pieni Oppiva Mieli (Little Learning Mind). The purpose of the project is to teach children how to control their mind and impulses and how brain and stress control systems work. The stress control system of the children isn't as developed as adults', so they need help in controlling their reactions.

The methods of this project are based on visual arts and fairy tales. The methods of visual arts were painting, coloring and making a calming jar. The methods of fairy tales were reading stories, story massage and story crafting. Every method was good for its purpose. Children liked some methods better than the other. Children liked the calming jars, story crafting and story massage the most. They didn't like coloring that much. Kindergarten teachers can also come up with new methods for calming down and relaxing. For example methods of sports or puppet theatre could work well. Relaxing moments affected a little the children's behaviour in kindergarten. They were a little bit calmer while playing and taking a nap. The guardians of the children didn't notice that much change in children's behaviour.

Keywords: early childhood education, stress of children, stress management, functional methods, calming, relaxing

Sisällys

Johdanto.....	6
1 Tavoitteet	8
2 Varhaiskasvatus ja lapset	8
3 Pieni Oppiva Mieli ja MindUp™ -menetelmä	10
4 Stressi	11
4.1 Stressi ja aivojen toiminta.....	12
4.2 Stressinsäätelyjärjestelmä	13
4.3 Hankkeen tärkeys	13
4.4 Lasten stressi ja stressi päiväkodissa	14
4.5 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhteet	15
5 Käyttämäni menetelmät	16
5.1 Kuvataiteen menetelmät	16
5.2 Satuihin perustuvat menetelmät	18
5.2.1 Satuhetket	18
5.2.2 Sadutus.....	19
5.2.3 Satuhieronta	19
5.3 Muut menetelmät	20
5.3.1 Rauhoittumispurkki	21
5.3.2 Tietoisien hengittämisen harjoitus	21
6 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	22
7 Toiminta	22
7.1 Ensimmäinen toimintakerta: Seinämaalaus 6.3.2017.....	25
7.2 Toinen toimintakerta: Satu 8.3.2017	29
7.3 Kolmas toimintakerta: Värittäminen 14.3.2017	32
7.4 Neljäs toimintakerta: Sadutus 15.3.2017	35
7.5 Viides toimintakerta: Rauhoittumispurkkien askartelu 20.3.2017.....	36
7.6 Kuudes toimintakerta: Satuhieronta 22.3.2017.....	38
7.7 Seitsemäs toimintakerta: Satu 27.3.2017.....	40
7.8 Kahdeksas toimintakerta: Satuhieronta 29.3.2017	41
8 Ohjeet menetelmien käyttöön.....	42
9 Arviointi.....	43
9.1 Yhteenveto lasten arvioinneista	44
9.2 Itsearviointi	44
9.3 Huoltajien arviointi	46
9.4 Kollegoiden arviointi.....	47
10 Pohdinta	49
Lähteet	53

Kuviot.. ..	55
Liitteet.....	56

Johdanto

Kiinnostuin stressinhallinnasta varhaiskasvatuksessa ollessani työharjoittelussa Kartanonkosken päiväkodissa. Päiväkodissa oli meneillään Pieni oppiva mieli -hanke, jossa toteutetaan rauhoittumishetkiä päiväkodin arjessa. Hetket pyrkivät opettamaan lapsille itsesääätelykykyä sekä taitoja tunnistaa stressivasteiden säätelyjärjestelmän aktivoituminen itsessään. Hanke hyödyntää Goldie Hawnin MindUP™-menetelmää, joka sisältää Brain Breaks, ”aivotaukoja”, joiden aikana lapset oppivat hengittämään rauhoittavalla tavalla ja kontrolloimaan sisäisiä impulssejaan. Tutustuin sekä Pieni oppiva mieli -hankkeeseen että alkuperäiseen menetelmään tarkemmin ja vakuutuin, että haluan opinnäytetyöni käsittelevän lasten stressikokemuksia. Päiväkotien ryhmäkoot kasvavat jatkuvasti, mikä lisää melutasoa ja ärsykeitä lasten arjessa aiheuttaen näin stressiä jo pienille lapsille. Stressinhallintamekanismit kehittyvät vasta nuoruudessa, joten pienet lapset tarvitsevat aikuisen tukea säädelläkseen stressiään. Stressinhallintataidot ovat tärkeä osa hyvinvointia sekä itsestä huolehtimisen taitoja, joita varhaiskasvatuksen tulee opettaa lapsille. Halusin toteuttaa opinnäytetyöni toiminnallisena, sillä koin sen myötä tulevan ohjauskokemuksen ja erilaisten menetelmien kokeilun palvelevan parhaiten lastentarhanopettajan työssä kehittymistäni. Halusin myös tuoda jotain uutta varhaiskasvatusalan työelämään stressinhallinnan näkökulmasta.

Halusin lähteä kehittämään ideaa stressinhallintahetkistä pidemmälle ja yhdistää stressinhallintaan menetelmiä, jotka pohjautuvat kuvataiteeseen sekä satuihin. Omat rauhoittumishetkeni eivät pyrkineet opettamaan samoja taitoja kuin Pieni oppiva mieli -hankkeen hetket. Hetket eivät siis sisältäneet itsesääätelytaitojen opettelua tai aivojen toiminnan tutkimista. Koin, että näin opinnäytetyöni olisi persoonallisempi ja toisi jotain uutta työelämään ja varhaiskasvattajien käyttöön. Pyrin suunnittelemaan ja toteuttamaan hetkiä, jotka auttaisivat lapsia rauhoittumaan ja rentoutumaan juuri siinä hetkessä kuvataiteen ja satujen menetelmien toteuttamisen lomassa. Pyrin yhdistämään rauhoittumiseen menetelmiä, joiden avulla varhaiskasvattajat voivat jatkossakin saada lapsille rauhoittavia kokemuksia päiväkodin arjessa. Halusin, että hetket on helppo toteuttaa jatkossakin. Pidin itse hetket normaalien päiväkotipäivien lomassa, joten olen todennut niiden sopivan päiväkodin rytmiin. Rauhoittumishetket pidettiin rentouttavaksi sisustetussa huoneessa, jonka olin nimennyt Hiljaisuuden hysyksi. Keksin nimen huoneelle itse.

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden työpaikallani pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa päiväkodissa. Kyseisessä päiväkodissa ei ollut aiemmin kokeiltu stressinhallintamenetelmiä eikä siellä oltu tehty yhteistyötä Pieni oppiva mieli -hankkeen kanssa. Toteutin toiminnat ryhmälleni, jossa on kahdeksan 3-4 -vuotiasta lasta. Koin rauhoittumishetkien olevan tärkeitä ja hyödyllisiä juuri tälle ryhmälle, sillä he ovat kokeneet paljon muutoksia arjessaan päiväkodissa. Päiväkodin henkilökunnasta osa oli vaihtunut kaksi kuukautta aiemmin, lapset olivat

aloittaneet tässä uudessa ryhmässä ja yksi lapsista oli vasta aloittanut päiväkodin. Lisäksi ryhmä toimii rinnakkain samoissa tiloissa toisen saman kokoisen ryhmän kanssa, minkä lapset voivat myös kokea ajoittain kuormittavaksi.

Aloitin ryhmän lastentarhanopettajana tammikuussa, eli kaksi kuukautta ennen opinnäyte-työni toiminnallisen osuuden aloitusta. Lapsille ei ollut aiemmin ohjattu yhtä säännöllisesti toimintaa. Ryhmällä oli toki ollut lyhyitä aamupiirejä, mutta lapset eivät olleet tottuneet olemaan kovin pitkää aikaa paikallaan. Tietoni perustuvat esimieheni kertomaan, enkä ole ollut paikalla havainnoimassa ryhmän lapsia ennen kuin aloitin työt kyseisessä päiväkodissa.

1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda stressinhallintamenetelmiä, joita voisi käyttää jatkosakin päiväkotien arjessa. Halusin kokeilla monenlaisia erilaisia menetelmiä, jotta pystyn raportoimaan, millaiset toiminnot vastaavat tarkoitusta parhaiten. Tarkoitukseni oli siis selvittää, mitkä menetelmät toimivat parhaiten lapsiryhmän kanssa rauhoittumiseen. Halusin jakaa parhaiten toimineet menetelmät muiden varhaiskasvattajien kanssa.

Opinnäytetyöni tavoitteet olivat seuraavat:

1. Toimintahetkien oli tavoitteena toimia ”hengähdyshetkinä” päiväkodin hektisen arjen keskellä. Tavoitteenani oli, että lapset rentoutuisivat toimintakertojen aikana ja kokisivat olonsa rauhoittuvan. Halusin tarjota lapsille ympäristön, jossa saisi olla hetken poissa metelistä ja ärsykkeistä ja tehdä samalla erilaisia mukavia kuvataiteeseen ja satuihin perustuvia asioita.
2. Toimintahetkieni tavoitteena oli, että lapset olisivat niiden ansiosta arjessa rauhallisempia ja vähemmän levottomia. Tavoitteeni oli myös rauhoittaa niiden avulla ruokailuhetkiä sekä helpottaa päiväunille menoa.
3. Tavoitteenani oli myös selvittää, voivatko toistuvat rauhoittumishetket auttaa lapsia nukahtamaan kotoa yöunille sekä helpottaa heidän tulemistaan päiväkotiin.

Oman oppimiseni tavoite opinnäytetyölle oli tutustua itse tarkemmin tähän minua kiinnosta-vaan aiheeseen. Stressi on hyvin yleinen ongelma nykypäivän yhteiskunnassa, ja halusin perehtyä siihen, miten esimerkiksi stressialttius ja stressinsietokyky kehittyy jo lapsena ja miten negatiiviseen stressiin voisi pyrkiä vaikuttamaan jo päiväkotikäisenä. Minulla on paljon henkilökohtaista kokemusta haitallisesta stressistä, ja halusin opinnäytetyöni avulla oppia ymmärtämään stressinsäätelyjärjestelmää paremmin. Halusin myös nostaa aiheita esiin varhaiskasvattajien ja tämän päiväkotiketjun työntekijöiden keskuudessa.

2 Varhaiskasvatus ja lapset

Opinnäytetyöni on toteutettu varhaiskasvatuksen ympäristössä. Opetushallitus määrittelee varhaiskasvatuksen seuraavasti: ”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia.” Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai esimerkiksi kerho- ja leikkitoimintana. (Opetushallitus 2017) Opinnäytetyöni on toteutettu yksityisessä päiväkodissa. Laissa määritellään yksityinen päivähoito seuraavasti: ”Yksityisellä lasten päivähoidolla tarkoitetaan lasten päivähoitoa,

jonka yksityinen henkilö, yhteisö tai säätiö taikka julkisyhteisön perustama liikeyritys tuottaa korvausta vastaan liike- tai ammattitoimintaa harjoittamalla.” (Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36. 15 §)

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus on toteutettu 3-4 -vuotiaiden lasten ryhmässä. 3-vuotiaina lapset oppivat jatkuvasti jopa yli kymmenen uutta sanaa päivässä. Kolmevuotiaat käyttävät yleensä 3-5 -sanaisia lauseita. He opettelevat taivuttamaan verbien aikamuotoja. 4-vuotiaat hallitsevat joitakin tuhansia sanoja. He käyttävät jo 5-6-sanaisia lauseita. Neljävuotiaat osaavat käyttää superlatiivia vertaillessaan asioita. Kolmevuotiaasta eteenpäin lapset osaavat jo sepittää erilaisia kertomuksia. Tämä vaatii kykyä nähdä ihmisten tekemisiä juonenomaisesti. (Ojanen ym. 2013. 136, 156) Ryhmän lapsilla oli siis jo edellytykset sadutukseen, ja kielen kehityksen kannalta sadun lukeminen palvelee heitä hyvin. 4-vuotiaat lapset leikkivät paljon ja käyttivät mielikuvitustaan. Nelivuotiaat osaavat jo tehdä aloitteita ympäristössään. Kolmevuotiaina lapset oppivat hahmottamaan tunnekohteiden pysyvyyden. Tämä tarkoittaa, että lapset ymmärtävät tärkeiden ihmisten pysyvyyden silloinkin, kun nämä eivät ole paikalla. Tässä vaiheessa lapset pystyvät myös ottamaan paremmin vastaan toruja. Lapsen minäkuva on 3-vuotiaana jo melko pysyvä. (Ojanen ym. 2013. 147, 151) Leikin tärkeyden vuoksi en halunnut, että toimintahetket vievät liikaa aikaa leikiltä.

Kolmevuotias lapsi on kiinnostunut muista lapsista ja harjoittelee yhdessä leikkimistä. Kolmevuotiaat voivat kokeilla voimakkaasti rajojaan ja he vasta opettelevat leikkien sääntöjä. Kolmevuotiaat tarvitsevat vielä harjoitusta arkipäivän tilanteissa sekä sosiaalisissa tilanteissa toimiaikseen. Neljävuotiaat lapset ovat entistä kiintyneempiä leikkikavereihinsa. Leikit sujuvat jo hyvin, mutta aikuisen apua voidaan tarvita ristiriitatilanteissa. Nelivuotiaat tietävät jo, miten tutuissa tilanteissa toimitaan. Aina he eivät kuitenkaan jaksavat välttämättä hallita tunteitaan käyttäytyäkseen toivotulla tavalla. (Ojanen ym. 2013. 169, 170) Rentoutumishetkiä pidettäessä oli siis ymmärrettävä, että lapset eivät taidoistaan huolimatta aina jaksavat pysyä paikoillaan pyydetyllä tavalla. Tämän ikäisiltä lapsilta voi kuitenkin jo odottaa, että he jaksavat keskittyä toimintaan jonkin aikaa.

Stressihallintaan liittyvät asiat ovat osa itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja, jotka ovat osa valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattua laaja-alaista osaamista. Varhaiskasvatuksen tehtävä on opettaa lapselle itsestä huolehtimisen, terveyden ja turvallisuuden taitoja. Lasten kanssa kuuluu käsitellä heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Myös lasten itsesäätelytaitoja sekä tunteiden ilmaisun taitoja tuetaan. Suomalaiseen oppimiskäsitykseen kuuluu, että lapset oppivat parhaiten voidessaan hyvin ja kokiessaan olonsa turvalliseksi. Myönteiset tunnekokemukset sekä vuorovaikutussuhteet ovat tärkeässä roolissa oppimisessa. (Opetushallitus 2016. 20, 23)

Varhaiskasvatuksella on lain mukaan velvollisuus edistää lasten iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatustaki 19.1.1973/36. 2 a §). Stressinhallintataidojen sekä rentoutumisen taitojen opettaminen ovat osa lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Lisäksi varhaiskasvatuksessa tehdään yhteistyötä huoltajien kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi (Varhaiskasvatustaki 19.1.1973/36. 2 a §). Tämän vuoksi työssäni oli myös huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä esimerkiksi kotiin jaettava ohjeistuksen muodossa.

3 Pieni Oppiva Mieli ja MindUp™ -menetelmä

Opinnäytetyöni on saanut innoituksensa Pieni oppiva mieli (POM) -tutkimushankkeesta. POM on Lasten stressin säätely ja oppiminen (LASSO) -hankkeen osaprojekti. Tutkimushankkeen tavoitteena on opettaa lapsille rauhoittumisen, stressivasteiden säätelyn sekä mielen malttamisen taitoja. Hankkeessa käytetään MindUp™ -menetelmää, jonka avulla lapset oppivat tunnistamaan itsessään stressivasteiden säätelyjärjestelmän aktivoitumisen aiheuttamia kehollisia tuntemuksia ja näin hallitsemaan tarvettaan toimia välittömästi ja palauttaa mielihyvä. Ohjelma opettaa lapsia myös ohjaamaan tarkkaavaisuuttaan erilaisiin ympäristöstä saataviin ärsykkeisiin sekä niiden aiheuttamiin tuntemuksiin itsessään sekä muissa. (Pieni oppiva mieli. Mistä on kyse? 2017)

Ohjelmaa toteutetaan ryhmässä tehtävien rentoutumisharjoitusten kautta. Näissä POM-hetki kutsutuissa tuokioissa kasvattaja ohjaa lapsia sanallisesti keskittymään hengitykseensä sekä omaan kehoonsa. Hetkillä käytetään halikkaa, joka auttaa lapsia keskittymään ja olemaan paikallaan. Halikka on yksinkertainen soitin, josta tulee pitkäkestoinen ääni. Hetket lisäävät myös ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun jokaisen lapsen tarkkaavaisuus keskittyy samaan asiaan. (Pieni oppiva mieli. POM-hetki 2017)

MindUp™ -menetelmä on osa Goldie Hawnin The Hawn Foundation -projektia, jonka on saanut innoituksensa halusta auttaa korkeista stressitasoista kärsiviä lapsia (MindUp. Why choose the MindUp™-program? 2017). Menetelmä on alun perin tarkoitettu kouluikäisille lapsille. Projekti perustuu positiiviseen psykologiaan sekä neurotieteeseen. Ohjelmaa käyttäkkeen opettajien tulee käydä koulutus, jonka pitää koulutettu MindUp™-asiantuntija. (Pieni Oppiva Mieli. 2017. Mikä on MindUp™-menetelmä) Menetelmän keskeisin tavoite on opettaa lapsille tietoa aivojen toiminnasta sillä tasolla, jolla lapset pystyvät sitä käsittämään. Lasten halutaan ymmärtävän, miten aivotoiminta vaikuttaa heidän ajatteluunsa, tunteisiinsa ja käytökseensä. Aivojen emotionaalinen osa joskus hämärtää aivojen selkeästi ajattelevat alueet, jolloin on vaikeaa pysyä keskittyneenä ja rauhallisena. Kun lapset oppivat näiden asioiden yhteyksiä toisiinsa, he pysyvät vähitellen kontrolloimaan impulssejaan paremmin ja harkitsemaan omaa toimintaansa. Tämä johtaa parempaan keskittymiskykyyn ja yhteistyökykyyn, kehittyneempään tietoisu-

teen itsestään sekä parempiin kykyihin kontrolloida itseään. (MindUp. Why choose the MindUp™-program? 2017) Kun lapsille on opetettu aivojen toiminnan perusperiaatteet, heille opetetaan tunteiden ja ajatusten vaikutus käytökseen. Heille opetetaan, miten hengittämällä voi vaikuttaa aivoihin. Lapset oppivat elämän aistimisen hienouden ja hyväksyvät sen aiheuttamat reaktiot. Lapset saavat tarkastella omia tunnetilojaan ja opetella sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. (Hawn 2013. 23)

MindUp™ -menetelmässä käytetään rauhoittumisen hetkiä, joita kutsutaan nimellä Brain Breaks. Niissä lasten on tarkoitus olla kolmen minuutin ajan hiljaa ja pyrkiä hiljentämään mielensä. Hiljentymisen hetket valmistavat lapsia oppimiseen ja voivat toimia apuna myös jännitykseen esimerkiksi ennen koetilanteita kouluikäisillä lapsilla. Hetkiä on tarkoitus toteuttaa kolmesti päivässä: heti aamulla, lounaan jälkeen sekä kotiin lähdettäessä. MindUp™-ideoologiaan kuuluu myös positiivisuuden levittäminen maailmaan, elämän kokeminen kaikilla aisteilla sekä kiitollisuuden ilmaiseminen. Se pyrkii siirtymään minäkeskeisyydestä me-henkisempään ajattelutapaan. (MindUp. Why choose the MindUp™-program? 2017)

”Aivotaukojen” lisäksi menetelmässä opetetaan lapsille, miten päästä tunteiden vallasta takaisin neutraaliin tilaan. Siihen kuuluu myös tietoisien aistimisen harjoittelua näköaistia, tuntoaistia, makuaistia, hajuaistia, kuuloaistia ja liikettä tutkimalla. Lasten kanssa pohditaan optimismin ja pessimismin välisiä eroja ja nautitaan onnellisuudesta. Ohjelma opettaa myös ongelmanratkaisutaitoja sekä kehittää kriittistä ajattelua. Se kehottaa myös myötätuntoon, empatiaan sekä hyvien tekojen tekemiseen. (Hawn 2013. 24)

MindUP™-menetelmän vaikutuksia on tutkittu Kolumbian yliopistossa. Tutkimus osoitti, että menetelmä on edistänyt lasten lukutaitoa ja vähentänyt poissaoloja. Se on vähentänyt aggressiivisuutta leikkikentällä jopa 25%. Se on lisännyt tarkkaavaisuutta sekä keskittymiskykyä. Luokissa, joissa menetelmää on käytetty, lapset ovat alkaneet vastata nopeammin heille esitettyihin kysymyksiin. Ihmissuhteet ovat parantuneet ja stressinsietokyky kehittynyt paremmaksi. Myös optimistisuus on lisääntynyt jopa 63%. (Hawn 2013. 25)

4 Stressi

Aloitin stressin käsitteen avaamisen kuvaamalla aivojen toiminnan, sillä tuntemalla aivojen toimintatavat on helpompi ymmärtää myös stressinsäätelyjärjestelmän toimintaa. Kuvailen tässä osiossa myös stressinhallintajärjestelmän toiminnan. Perustelen stressinhallintataitojen varhaiskasvatuksessa opettamisen tärkeyden lasten stressinhallintajärjestelmän kehittymisen, varhaiskasvatustavan sekä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta.

Kuvaan myös lasten stressikokemuksia sekä stressiä lasten näkökulmasta. Pohdin stressaavia asioita päiväkodissa. Lopussa avaan myös varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteiden käsitteitä, jotka ovat yhteydessä lasten stressinhallintaan.

4.1 Stressi ja aivojen toiminta

Jotta voidaan ymmärtää stressinsäätelyjärjestelmää ja stressivasteiden aktivoitumista, on ymmärrettävä aivojen toimintaa, johon nämä reaktiot perustuvat. Lasten aivot eivät ole vielä kehittyneet saman tapaan kuin aikuisella. Kuvaan tässä osuudessa aikuisten aivojen toimintaa. Aivot ottavat vastaan tietoa ympäristöstä sekä ihmisen omasta sisäisestä olotilasta ja käyttäytyminen mukautuu tämän tiedon mukaisesti. Aivoihin järjestystä luovaa tietoa kutsutaan informaatioksi. Aivot toimivat eri kerrosten sisällä alhaalta ylöspäin ja sivusuuntaisesti, joka mahdollistaa tehokkaan informaation käsittelyn. Ihmisaivoilla on käytössään useita aivoalueita sekä toimintayksiköitä, jotka yhdistelevät informaatiota. Aivot ovat myös evoluution myötä jakaantuneet oikeaan ja vasempaan aivopuoliskoon, mikä lisää niiden toiminnan monimutkaisuutta. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ym. 2015. 24)

Ulkoa tulevaa informaatiota käsittelevä hermosto on jakaantunut useisiin toiminnallisiin yksiköihin, joita kutsutaan tumakkeiksi ja järjestelmiksi. Alkeellisimmat, aivorungon alueilla sijaitsevat järjestelmät ovat nimeltään kehoaivot. Nimensä mukaisesti ne säätelevät kehon tilaa, johon vaikuttaa nälkä, vireys, uni-valve-rytmi sekä turvallisuuden tai turvattomuuden kokemus. Limbiseksi eli kehystäväksi järjestelmäksi kutsutaan tumakkeiden kokonaisuutta, joka on aivorunkoa kehittyneempi. Tämä tunneaivoiksikin kutsuttu kokonaisuus kasaa alemman tason kokemuksia ja antaa niille tunnemuodon. Myös muistitoiminnot sekä tunnemerkitysten määrittäminen kuuluvat tunneaivojen tehtäviin. Limbiseen järjestelmään kuuluvat hippokampus ja mantelitumake tyynnyttävät alkukantaisia pelkoreaktioita. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ym. 2015. 24, 25)

Näiden kaikkien päälle kietoutuu vielä isoaivokuori, joka yhdistelee aisti- ja kokemusinformaatiota. Sen avulla ihminen pystyy suunnittelemaan, pohtimaan ja ymmärtämään toimintaansa. Se nivoo yhteen muiden tasojen ja aluiden toimintaa. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ym. 2015. 26)

Informaation välittämiseen aivojärjestelmässä tarvitaan välittäjäaineita, kuten dopamiinia, serotoniinia, noradrenaliinia ja melatoniinia. Ne välittävät viestejä aivosolujen välisten synapsien eli pienten rakojen kautta. Dopamiini aiheuttaa miellyttäviä tuntemuksia ja kohottaa mielialaa. Se myös auttaa tietoa kulkemaan nopeammin sekä helpottaa keskittymistä ja muistamista. Dopamiini on myös keskeinen välittäjäaine sosiaalisessa ja emotionaalisessa oppimi-

sessä. Epäonnistumisen pelko ja stressi sen sijaan saa dopamiinin muuttumaan noradrenaliiniksi. Se aiheuttaa aggressiivisuutta, levottomuutta, turhautuneisuutta sekä apaattisuutta. Sellaisissa olosuhteissa on vaikeaa oppia uutta. (Hawn 2013. 50, 51)

4.2 Stressinsäätelyjärjestelmä

Jokaisella ihmisellä on biologinen valpastumisjärjestelmä, joka aktivoituu ärsykemuutoksista. Äkilliset, voimakkaat ja oletuksista poikkeavat ärsykkeet yhdistetään automaattisesti uhkaan. Tällaisessa tilanteessa järjestelmä laukaisee neurokemiallisen vasteen eli stressireaktion, jonka tarkoitus on auttaa toimimaan uudessa tilanteessa. Koska suurin osa tällaisista ärsykkeistä ei yleensä liity todelliseen uhkaan, on stressireaktioita opittava säätelmään. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ym. 2015. 29)

Kun mantelitumake tulkitsee jonkin asian vaaralliseksi, käynnistyy stressireaktio, joka saa adrenaliinin ja kortisolin erittymään verenkiertoon. Keho joutuu hälytystilaan, niin sanottuun taistele-, pakene- tai jähmety -tilaan. Mikäli tilaa ei hallitse, on se keholle hengenvaarallinen. Kortisoli on vaarallinen stressihormoni, joka saa sydämen lyömään nopeammin ja hengityksen muuttumaan pinnallisemmaksi. Lihakset jännittyvät ja verenpaine sekä verensokeri nousevat. Harkitsemiskyky hämärtyy ja ruoansulatus- sekä immuunijärjestelmä ovat vaarassa. Toistuvat hallitsemattomat stressireaktiot aiheuttavat sydäntauteja, korkeaa verenpainetta, heikentynyttä immuunitoimintaa, aivosolujen tuhoutumista, vatsahaavoja sekä ruoansulatusjärjestelmään liittyviä ongelmia. (Hawn 2013. 65-67)

Kun stressijärjestelmä on liian pitkään aktiivisena, aivot alkavat väsyä hermosolujen jatkuvan aktiivisuuden seurauksena. Tämän vuoksi ennen pitkää enää aivojen alemmat osat jaksavat olla aktiivisia, jolloin ihminen alkaa tuntea itsensä uupuneeksi ja lamaantuneeksi. Yksi merkittävimmistä syistä tarkkaavaisuushäiriön syntyyn löytyy stressijärjestelmän säätelyn häiriöistä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ym. 2015. 30)

Vaikka yleensä sanaan stressi liitetään negatiivisia mielikuvia, on stressijärjestelmällä tärkeä tehtävä tarkkaavaisen toiminnan onnistumisessa. Kun stressijärjestelmä käynnistyy, aivot virkistyvät ja hermosolut aktivoituvat. Kun hermosolujen aineenvaihdunta ja valkuaisainetuo- tanto kiihtyvät, ovat aivot vastaantavaisessa tilassa ja uusia yhteyksiä on helppo syn- tyä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ym. 2015. 30)

4.3 Hankkeen tärkeys

Stressireaktioiden säätelyn opettamiseen tulisi panostaa jo päiväkodissa, sillä stressijärjestel- män säätelyn häiriöt ovat yleinen syy tarkkaavaisuushäiriöiden syntyyn (Sajaniemi, Suhonen,

Nislin ym. 2015. 30). Heikko kyky hallita sisäisiä impulsseja ja stressireaktioita aiheuttaa lapsissa ja nuorissa levottomuutta, joka näkyy keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden häiriöinä sekä oppimisvaikeuksina. Se vaikeuttaa paikallaan oloa ja oman vuoron odottamista. Noin viisi prosenttia lapsista kärsii biologisista syistä johtuvista keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöistä. Näiden lasten lisäksi myös yhä useampi lapsi käyttäytyy jatkuvasti levottomasti ilman mitään diagnoosia. (Tahkokallio 2003. 99)

Stressireaktioiden hallitseminen on tärkeää myös siksi, että pitkäaikainen stressi ja kortisoli ovat keholle hengenvaarallisia. Kortisoli on vaarallinen stressihormoni, joka vaikuttaa sydämen lyöntitiheyteen, aiheuttaa hengityksen pinnallisuutta, saa lihakset jännittymään sekä verenpaineen ja verensokerin nousemaan. Se vaikeuttaa kykyä nähdä erilaisia vaihtoehtoja ja asettaa ruoansulatus- sekä immuunijärjestelmän vaaraan. Pitkäaikaisella stressillä on hyvin moninaisia ja vaarallisia vaikutuksia terveyteen ja oppimiseen. (Hawn 2013. 66, 67)

Rentoutuminen tekee olosta hyvän ja turvallisen. Sen ansiosta sydän- ja verisuonijärjestelmä toimii oikein ja ruoansulatus alkaa toimia paremmin. Rentoutuminen saa verenpaineen ja stressihormonitason laskemaan. Hermosto tasapainottuu, kipu vähenee, unen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuu. Molemmat aivopuoliskot pääsevät samanaikaisesti käyttöön. Mieli tasapainottuu, ajatukset alkavat selkeytyä sekä tyytyväisyys ja sosiaalisuus lisääntyy. Solut uusiutuvat ja oppiminen tehostuu. Myös luovuus lisääntyy ja sen myötä myös itseilmaisuus paranee. (Tuovinen 2014. 52)

4.4 Lasten stressi ja stressi päiväkodissa

Jo vauvalla stressin säätelyllä on suuri merkitys keskushermoston kehityksen kannalta. Ihmisen stressinhallintakeskukset kypsyvät limbisen järjestelmän kiihkeimmän kypsymisen vaiheessa, eli 18 kuukauden ikään mennessä. Limbinen järjestelmä säätelee tarkkaavaisuutta ja ohjaa huomiota oleellisimpien emotionaalisten ärsykkeiden suuntaan. Tämä tapahtuu sympaattisen ja parasympaattisen hermoston vireystasoja säätelemällä. Kun sympaattinen hermosto vallitsee, lapsi suuntautuu itsestään ulospäin ja parasympaattisen hermoston vallitessa taas itseensä päin. Kun lapsella on tarve suunnata huomio ulkomaailmaan ja reagoida siihen pakene tai taistele -menteliteetillä, keho joutuu sympatikotoniseen tilaan. Tämä tarkoittaa tilaa, joka ei edistä uusien havaintojen hallittua jäsentämistä, vaan heikentää muistia. Paine reagoida uuteen vaikuttaa limbisen järjestelmän toimintaan stressihormonien välityksellä. Pitkäaikainen stressi pienellä lapsella hävittää hippokampuksessa vanhaa muistia. (Mäkelä 2005.)

Stressijärjestelmää säätelevät aivojen etuosaloikat ovat täysin kehittyneet vasta nuoruusvuosien jälkeen. Tämän vuoksi lapset toimivat yllättävissä tilanteissa usein biologiansa ohjaamina. Lapset tarvitsevatkin apua säädelläkseen stressireaktioita. Stressin säätelykyky

vahvistuu vuorovaikutuksessa. Lapsen turvallisuudentunteelle tärkeitä asioita ovat aikuisen sensitiivinen läsnäolo, hyvät vertaissuhteet sekä ryhmän yhtenäisyys. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ym. 2015. 29, 35, 75)

Lapsetkin voivat stressata useista asioista. Esimerkiksi vanhempien pahoinvointi, mielenterveysongelmat ja päihdeongelmat kuormittavat lapsia. Etenkin puutteet perushoivassa, laiminlyönti sekä väkivalta ovat hyvin vahingollisia lasten stressijärjestelmälle. Liian ankara kasvatusta nostaa lasten kortisolitasoja. Ryhmässä oleminen etenkin puutteellisen aikuiselta saadun ohjauksen kanssa on lapsille kuormittavaa, samoin kuin liialliset ärsykkeet esimerkiksi melun ja liian suurten haasteiden muodossa. Lapselle annettu liian suuri itsenäisyys on hänelle hyvin stressaavaa. Etenkin isompien lasten keskuudessa merkittävin stressitekijä on liian vähäinen unensaanti. (Tahkokallio 2003. 120, 121)

Lapsen stressi voi ilmetä joko pidättyväisyytenä tai riippuvuutena. Lapsi ei päästä aikuista lähelleen tai ei päästä aikuista lainkaan silmistään. Lapsen stressistä kertovia oireita voivat olla myös syrjään vetäytyminen, passiivisuus, ylivilkkaus ja levottomuus. Lapsi voi olla myös iloton tai aggressiivinen. Näin käyttäytyvä lapsi tarvitsee apua ja ohjausta aikuiselta selvitäkseen stressaavan tilanteen kuormituksesta. (Tuovinen 2014. 46)

Päiväkotipäivät sisältävät paljon erilaisia stressitekijöitä lapsille. Lapsi kohtaa päivittäin erilaisia lapsia erilaisine tunteineen. Päivään sisältyy paljon erilaisia sattumuksia, kuten kuhmuja, haavoja, äidin ikävöintiä, huutamista, ja tönimistä. Päiväkotipäivään mahtuu paljon erilaisia virikkeitä, mikä voi aiheuttaa ylivirittynyttä oloa. Jotkut lapset voivat kokea epämuokavana muiden lasten nähden riisuuntumisen ja vessassa käymisen. Syömistilanteissakin voi olla stressitekijöitä, kuten tuntematon ruoka ja rauhaton ruokaseura. Nukkumistilanteissa saattaa mietityttää nukutusvuorossa oleva aikuinen sekä äidin tai isän ikävöinti. Myös tutun aikuisen poissaolo ja vieras aikuinen sijaisena voi stressata pientä lasta. (Suntio 2015. 16, 17)

4.5 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhteet

Pohja ihmisen stressinhallintakyvylle kehittyy jo vauvana. Lapsen optimaalinen psyykinen kehitys edellyttää riittävän hyvää varhaista vuorovaikutusta. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan syntymästä noin 1-2 vuoden ikään sijoittuvaa vanhemman ja vauvan välistä viestintää. Keskustelu varhaisesta vuorovaikutuksesta liittyy kiintymyssuhdeteoriaan. Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseksi vauvan tarpeisin on vastattava luotettavasti koko ensimmäisen ikävuoden ajan. (Pesonen 2010.) Ensimmäinen herkkyyskausi kiintymyssuhteen näkökulmasta on 7-9 kuukauden iässä ja toinen puolentoista vuoden iässä. Kiintymyssuhde syntyy lapsen biologisesta tarpeesta luoda suhde hoitavaan aikuisen selvitäkseen hengissä. Kiintymyssuhdemallit jaetaan turvalliseen, välttelevään, ristiriit-

taiseen sekä kaoottiseen kiintymyssuhteeseen. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tarpeisiin vastataan ja hän kokee olevansa rakastettu. Hoitaja reagoi hänen tarpeisiinsa johdonmukaisesti, joten hän oppii viestimään tarpeistaan ja tunteistaan. Turvattomassa ja välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi taas oppii olemaan näyttämättä tarpeitaan ja tunteitaan, sillä hän kokee, ettei hoitaja vastaa hänen tarpeisiinsa. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsen tunteisiin vastataan vaihtelevasti ja tämän vuoksi lapsi oppii osoittamaan tarpeitaan erityisen voimakkaasti saadakseen niihin vastakaikua. Kaoottisessa kiintymyssuhteessa lapsi kasvaa ilman minkäänlaista todellista huolenpitoa ja lapselle ei käytännössä kehity minkäänlaista kiintymyssuhdetta. (Ojanen ym. 2013. 157-160)

Äidin odotusaikaisella stressillä on vaikutuksia myös vauvan tulevaan stressinsäätelykykyyn. Kun äidin HPA-akseli ja sympaattinen hermosto, jotka säätelevät stressiä, aktivoituvat, vereen vapautuu suuria määriä hormoneja tuottaen kortisolia. HPA-akselilla tarkoitetaan stressireaktioiden kontrolloimiseen osallistuvaa akselia, johon kuuluvat hypothalamus, aivolisäke ja lisämunuaiskuori (Wikipedia. Hypotalamus. 2016). Kortisoli läpäisee istukan ja näin ollen äidin plasman kortisolipitoisuus vaikuttaa myös sikiön kortisolipitoisuuksiin. Pitkäaikainen stressihormonien kohollaolo raskausaikana vaikuttaa lapsen aivojen välittäjäainepitoisuuksiin ja keskushermoston muovautumiseen. (Mäkelä ym. 2010.)

5 Käyttämäni menetelmät

Rajasin opinnäytetyössä käytettävät menetelmät kuvataiteeseen sekä satuihin perustuviin menetelmiin. Kuvataiteeseen perustuvat menetelmät olivat maalaaminen, värittäminen sekä rauhoittumispurkin askartelu. Satuihin perustuvat menetelmät olivat satuhetket, sadutus ja satuhieronta.

5.1 Kuvataiteen menetelmät

Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on oikeus nauttia kulttuurista ja saada osuutensa yhteiskuntamme aineellisista voimavaroista. Taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen on myös merkki sosiaalisen tasa-arvon toteutumisesta. Kuvataiteellisen toiminnan tavoitteena on sekä tukea lapsen tasapainoista kehitystä että taata kulttuurinen osallistuminen lapselle. Lapsella on myös oikeus ilmaista mielipiteensä ja näkemyksensä asioista kehitystasonsa mukaisesti ja se voi toteutua esimerkiksi kuvataiteen keinoin. (Rusanen ym. 2014. 20,21)

Kuvataideprosessia käynnistäessä on tärkeää, että kasvattaja luo hyväksyvän ja kannustavan ympäristön. On tärkeää tarjota lapselle elämyksiä, joka synnyttää hänessä mielikuvia ja koskettaa hänen tunnemaailmaansa. Lapselle on myös tärkeää antaa tarpeeksi aikaa ja rauhaa keskittyä tekemiseen ja saattaa se loppuun. (Rusanen ym. 2014. 35)

Kuvataiteellinen toiminta rakentaa lapsen identiteettiä. Lapsi saa jättää itsestään häntä itseään kuvaavan jäljen. Esimerkiksi maalatessaan lapsi voi ilmaista käsitystä itsestään sekä kertoa ajatuksistaan, tunteistaan ja kokemuksistaan kuvataiteen kautta. Taiteilu myös tuo lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia. Lapsi pääsee jakamaan myös negatiivisia tunteitaan sekä pelkojaan kuvataiteen kautta. (Rusanen ym. 2014. 42) Lapsen tekemien kuvien pohjalta voidaan nähdä, mistä lapsi on kiinnostunut ja minkälaisissa sosiaalisissa, kulttuurillisissa ja psykologisissa olosuhteissa hän elää (Karppinen ym. 2001. 90).

Kuvataide voi toimia myös terapeuttisena toimintatapana, sillä sen avulla ihminen voi päästä kosketuksiin niin tietoiseen kuin tiedostamattomaankin puoleensa. Kuvat syntyvät alueella, jossa materiaallinen todellisuus ja mielensisäinen kokemuksellinen maailma kohtaavat. Luovuus syntyy ihmisen kehittyessä. Kun lapsi alkaa luoda suhdettaan realiteetteihin ja hänen käsityksensä läheisestä, hoivaavasta henkilöstä alkaa muuttua, hänen mustavalkoinen maailmankuvansa saa lisää sävyjä. Tässä niin kutsutussa depressiivisessä tilassa lapsen fantasioissa on paljon syyllisyyttä. Taiteen avulla lapsi pystyy käsittelemään tästä johtuvaa ahdistusta työstämällä ulkoisen maailman riistiriitaisuutta ja omia tunteitaan taiteen kautta. (Girard ym. 2008. 46, 48, 49) Maalaamiseen ja väreihin liittyy paljon erilaisia, vahvoja aistikokemuksia. Lapset nauttivat saadessaan nähdä värien sekoittuvan. (Rusanen ym. 2014. 88)

Valitsin maalaamisen yhdeksi menetelmäksi, sillä sen avulla kykenin hyödyntämään värien rauhoittavuutta. Maalaaminen on myös tarpeeksi helppoa, jotta jokainen voi osallistua. Valitsin yhteisen seinämaalauksen, jotta maalaaminen lisäisi myös lasten yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuudentunnetta. Yhteinen maalaus sopi juuri tälle ryhmälle, sillä ryhmä on melko uusi. Tämän vuoksi halusin, että toiminnoilla olisi myös ryhmäyttäviä vaikutuksia.

Valitsin värittämisen menetelmäksi, sillä se on lapsille tuttua. Sain idean aikuisten mindfulness-värityskirjoista. Yhdessä värittämällä voi luoda yhteyttä ja rauhaa. Värittämiseen keskittyminen voi viedä ajatuksia pois stressaavista ja ikävistä asioista. Lapsi voi nauttia erilaisista väreistä, ilmaista itseään ja tunteitaan niiden kautta sekä valita juuri tähän hetkeen sopivia värejä ja vaikuttaa omaan mielialaansa niillä. Värityskuvien äärellä voi myös myöhemmin keskustella lapsen kanssa niihin liittyvistä tunteista. Rauhoittavaan värittämiseen sopivat hyvin erilaiset mandala-kuvat. (Suntio 2015. 155)

Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori, aivotutkija Minna Huotilainen suosittelee värittämistä rentoutumisen menetelmäksi niin lapsille kuin aikuisillekin. Värittäminen on yksitoikkoista käsiällä tehtävää puuhaa, jonka avulla ajattelumme muuttuu ja kognitiivisia resursseja vapautuu. (Vääräniemi 2016) Helppo, pientä fyysistä aktiivisuutta sisältävä tekeminen palauttaa mieltä paremmin kuin paikallaan istuminen. Rauhasa värittäessä mieli alkaa hiljalleen seurata ke-

hoa ja rauhoittuu. Syke ja hengitys hidastuvat. (Saikkonen, M. 2016.) Jenni Vehkaluodon mukaan värittäminen voi toimia mindfulness-harjoituksena, jossa tarkkaavainen huomio suunnataan arkiseen tekemiseen. (Vääräniemi 2016)

5.2 Satuihin perustuvat menetelmät

Sadut voivat auttaa lapsia käsittelemään erilaisia asioita sekä sanoittaa heidän tunteitaan. Ne voivat antaa toivoa ja voimia tulevaan. Ryhmässä koetut yhteiset satuhetket luovat yhteisöllisyyden tunnetta. Lapset saavat satujen symboliikasta apua ymmärtää uusia kokemuksia ja jäsentää maailmaa. Tähän tarkoitukseen sopivia ovat etenkin perinteiset sadut hyvän ja pahan taisteluineen ja onnellisine loppuineen. Sadut kehittävät lasten mielikuvitusta, joka on äärimmäisen tärkeä toisten ja omien tunteiden ymmärtämisen sekä niihin eläytymisen kannalta. Sadut saavat lasten mielikuvituksen laukkaamaan, tunteet heräämään ja lopulta auttavat lasta päästämään irti negatiivisista tunteista. Tarinat hyvästä ja pahasta kehittävät lasten moraalialia sekä myötätuntoa ja suvaitsevaisuutta. Niiden avulla lapset voivat myös käsitellä negatiivisiksi leimattuja tunteita, kuten vihaa ja kateutta. Alle kolmevuotiaille, joiden mielikuvitus ei ole vielä tarpeeksi kehittynyt, kannattaa lukea iloisia satuja. Isommille lapsille voi lukea jo jännittäviäkin satuja, jossa on kuitenkin onnellinen loppu. (Suntio 2015. 187, 188, 190, 191)

5.2.1 Satuhetket

Satujen avulla voidaan käsitellä pelkojakin, sillä jännittävät sadut, jossa kaikki lopulta ratkeaa, antaa toivoa omaankin elämään. On kuitenkin tärkeää, että jännittävät sadut luetaan kerralla loppuun eikä loppuratkaisu jää avoimeksi. Jos lapsi innostuu jostain sadusta erityisen paljon, on se merkki siitä, että sen aihe on tärkeä lapsen silloiselle kehitysvaiheelle. Tällöin satua luetaan lapselle niin usein, kun hän sitä pyytää. Lapsen tämän hetkisen elämän kuvaus sadun muodossa tarjoaa lapselle jotain, johon samaistua. Se herättää lasta pohtimaan ja kehittämään hänen eettistä ajattelukykyään. Satujen avulla saa myös helpommin keskustelun herätetyksi lasten kanssa. Aiheena voi olla esimerkiksi kiusaaminen tai yhdessä leikkiminen. (Suntio 2015. 192, 193)

Valitsin satujen lukemisen menetelmäksi, sillä satujen kautta voidaan käsitellä erilaisia asioita lasten kanssa. Yhteiset satuhetket ovat myös mukavia, rauhoittavia ja yhteisöllisyyttä lisääviä hetkiä. Lisäksi perinteinen satujen lukeminen oli tuttu menetelmä niin lapsille, kuin itsellenikin. Suuri osa käyttämästäni menetelmistä oli sellaisia, joita en ollut käyttänyt aiemmin eivätkä ne olleet tuttuja lapsillekaan. Tämän vuoksi halusin, että mukana on myös jotain takuuvarmasti toimivaa ja tuttua.

5.2.2 Sadutus

Sadutuksessa saduttaja kertoo sadutettavalle henkilölle tai ryhmälle, että tämä saa kertoa hänelle tarinan, jonka hän kirjaa sanasta sanaan ylös. Saduttaja ei esitä lisäkysymyksiä tai korjaa kertomusta. Hänen on tärkeää myös keskittyä kuuntelemaan toisen kertomusta. Kun satu on valmis, saduttaja lukee sen ääneen ja sadun kertoja saa tehdä siihen muutoksia, jos niille on tarvetta. Sadutus on pedagoginen toimintatapa, joka edistää tasavertaisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Se on voimavarakeskeistä narratiivisen tiedon tuottamista, joka tuo esiin lasten sisäistä puhetta. (Karlsson 2014. 24, 25)

Ryhmässä saduttaminen eroaa kahden kesken lapsen kanssa saduttamisesta. Ryhmässä sadutus toimii etenkin yhteisöllisyyden ja yhdessä pohtimisen välineenä. Ryhmää sadutettaessa on pidettävä huoli, että satu on yhdessä tehty ja sen juonenkäännteet miellyttävät kaikkia osapuolia. Sadutus myös konkretisoi pienemmille lapsille sitä, kuinka juuri kirjoitetut kirjaimet muuttuvat puheeksi, eli siksi saduksi, jonka hän juuri äsken kertoi. (Karlsson 2014. 34, 43)

Valitsin sadutuksen, sillä se on lapsille luontainen tapa tuoda omia ajatuksiaan esiin. Koin, että Hiljaisuuden hyssy oli sopiva paikka opettaa ryhmälle tämä uusi menetelmä. Lapset eivät siis aiemmin olleet olleet sadutettavina. Menetelmä sopi mielestäni hyvin juuri tälle ryhmälle, sillä olen huomannut, että ryhmän lapsilla on hyvin kehittynyt mielikuvitus ja tästä syystä ajattelin heidän nauttivan sadutuksesta. Lasten kieli on myös tarpeeksi kehittynyt, jotta aikaan saatiin sujuva tarina. Lisäksi menetelmä sopi toiveisiini ryhmäyttävistä vaikutuksista. Sadutus toi myös huumoria ja iloa projektiin. Lapset suhtautuivat nimittäin pienellä vakavuudella hiljaisuuteen ja rauhoittumiseen, joten halusin toimintaan myös iloisen puolen.

5.2.3 Satuhieronta

Satuhieronnassa luetaan tarinaa, jonka mukaisesti lasta kevyesti hierotaan. Hierontaa kutsutaan kosketuskuvitukseksi, sillä siinä kädet maalaavat ja piirtävät sadun tapahtumia lapsen selkään, käsiin, jalkoihin ja pään alueelle. Satuhieronnalla on lukuisia vaikutuksia lapsen psyykkiseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Se vahvistaa luottamus- ja kiintymyssuhteita ja tukee lapsen itsetuntoa. Satuhieronnan jakamattoman huomion hetket parantavat elämänlaatua ja saavat lapsen tuntemaan itsensä arvokkaaksi. Satuhieronta toimii mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä ja sen kautta voidaan lievittää ahdistusta ja pelkoja. Menetelmällä voidaan purkaa traumaattisia kokemuksia. Satuhieronta myös auttaa tunnetaitojen opettelussa sekä kehittää luovuutta ja tukee oppimista. (Tuovinen 2014. 12, 13)

Satuhieronta myös kehittää lapsen motoriikkaa sekä kehonhallintaa. Se rauhoittaa ja rentouttaa sekä auttaa stressinhallinnassa. Satuhieronta lievittää niin psykosomaattisia, kuin muitakin kipuja ja särkyjä. Nukkumaanmenon yhteydessä se auttaa nukahtamaan sekä parantaa

unenlaatua. Satuhieronta luo hyvän yhteisiä olon hetkiä luoden myönteistä ilmapiiriä ja ehkäisten kiusaamista. Se myös kehittää lasten sosiaalisia taitoja. (Tuovinen 2014. 13)

Satuhierontaa aloittaessa tulee lapselta aina pyytää lupa tehdä sitä hänelle. Tämä opettaa lapselle myös hänen itsensä sekä muiden arvostamista sekä koskettamiseen liittyviä sääntöjä. Satuhieronta on aina vapaaehtoista. Hieronta toteutetaan rauhallisessa tilassa. Lapselle kerrotaan aluksi, mitä satuhieronta on. (Tuovinen 2014. 15)

Satuhierontamenetelmä sopii paitsi kotiin, myös päiväkotiin. Se on hyvä menetelmä lievittämään esimerkiksi suurista lapsiryhmistä, aikuisten jaetusta huomiosta, kiireestä ja melusta johtuvaa stressiä. Se voi tehdä päiväkotipäivistä mielekkäämpiä ja arjesta sujuvampaa. Satuhieronnalla voidaan tehdä siirtymätilanteista helpompia, ennaltaehkäistä konflikteja sekä parantaa aikuisten ja lasten välisiä suhteita. Satuhieronta sopii päiväkodin moniin eri tilanteisiin, kuten nukahtamistilanteisiin, odotustilanteisiin ja juhliin. Satuhierontaa kannattaa tehdä päiväkodissa säännöllisesti, jotta siitä muodostuu lapsille tuttu rutiini. (Tuovinen 2014. 90, 91)

Myönteinen kosketus laskee stressihormonitasoa ja lisää mielihyvähormonien määrää. Mielihyvähormoni oksitosiini vaikuttaa psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Se vaikuttaa myös kiintymyssuhteen kehittymiseen. Mielihyvähormonit ovat kehoa ja mieltä hoitavia, korjaavia ja uudistavia aineita. (Tuovinen 2014. 51)

Valitsin satuhieronnan menetelmäksi sen lukuisten edullisten vaikutusten vuoksi. Useat vaikutukset ovat nimenomaan opinnäytetyöni tavoitteisiin liittyviä. Se sopi projektiini juuri sen rauhoittavan, rentouttavan ja stressinhallintaa edistävän vaikutuksen vuoksi. Halusin myös ryhmän saavan yhteisiä hyvän olon hetkiä. Kun toteutin satuhieronnat pienissä ryhmissä, jokainen lapsi sai hetkeksi jakamattoman huomioni. Päiväkodissa ei ole mielestäni tarpeeksi hetkiä, jolloin kasvattaja voi antaa tarpeeksi huomiota yksittäiselle lapselle. Lapset kuitenkin nauttivat huomiosta ja myös tarvitsevat sitä, ja osa ryhmän lapsista hakeekin minulta usein syliä ja läheisyyttä. Toivoin myös, että satuhieronta lähentäisi myös minua lasten kanssa ja kasvattaisi heidän luottamustaan minua kohtaan, sillä olin lapsille vielä melko uusi aikuinen.

5.3 Muut menetelmät

Kuvaan tässä osiossa kaksi muuta menetelmää, jotka eivät varsinaisesti kuulu edellä mainittuihin menetelmiin. Päätin kokeilla näitä menetelmiä alkuperäisen suunnitelmani ulkopuolelta. Projektissa minulle oli nimittäin tärkeää toimia myös joustavasti ennakkosuunnitelmasta huolimatta. Minulle on myös tärkeää huomioida kaikessa toiminnassa lapsilähtöisyys ja lasten osallistaminen.

Menetelmät ovat rauhoittumispurkin askartelu ja käyttö sekä tietoisien hengittämisen harjoitus pehmolelun avulla. Menetelmät ovat lapsille sopivia mindfulness-tekniikoita. Löysin ohjeet menetelmien käyttöön Resurssiverstaan sivuilta. Linkki ohjeisiin löytyy opinnäytetyöni lähde-
luettelosta.

5.3.1 Rauhoittumispurkki

Rauhoittumispurkin tarkoitus on konkretisoida lapselle ihmisen mieltä. Päivän aikana mieles-
sämme alkaa vilistä paljon ajatuksia ja tunteita, joita purkissa symboloivat liikkuvat hileet.
Kun lapsi on rauhassa, keskittyy ja hengittää, tässä tapauksessa katselee rauhoittumispurkkia,
hänen mielensä tyyntyy. Tätä symboloi, kun hileet painuvat purkin pohjalle ja liike loppuu.
(Mähönen 2015)

Purkin käyttöä opetellaan aluksi lasten mielialan ollessa normaali. Myöhemmin sitä voi käyt-
tää esimerkiksi tilanteissa, kun lapsi on levoton tai vihainen. Lasten kanssa kannattaa luoda
rutiini siitä, milloin purkkia käytetään, missä tilanteessa ja missä sitä säilytetään. Purkin käyt-
töä opettaessa on tärkeää toimia itse esimerkkinä, ja olla myös itse rauhallinen ja tyyntä. (Mä-
hönen 2015)

Valitsin menetelmän, koska olin kuullut sen olevan lapsille mieluisa ja sopiva tapa rauhoittua.
En ollut alun perin suunnitellut, että askartelisimme lasten kanssa omat rauhoittumispurkit.
Olin tehnyt kaksi purkkia valmiiksi lasten vuoroteltaviksi. En ollut myöskään etukäteen ajatel-
lut, että käyttäisimme purkkeja jokaisen toiminnan alussa. Huomatessani lasten nauttivan
purkeista hyvin paljon, muutin suunnitelmaa niin, että teimme kaikille omat purkit. Purkkien
toimivuuden ja lasten kiinnostuksen vuoksi purkeista tuli rutiini jokaisen toimintakerran al-
kuun.

5.3.2 Tietoisien hengittämisen harjoitus

Harjoituksen, jossa hengitetään pehmolelu vatsan päällä, tarkoitus on opettaa lapsille tie-
toista läsnäoloa. Se on siis lapsille sovellettu menetelmä mindfulnessista. Harjoituksessa lapsi
oppii hengittämään, suuntaamaan huomiotaan ja tiedostamaan kehonsa tuntemuksia. Lapset
makaavat harjoituksessa matolla himmeässä valaistuksessa. Jokaisella on vatsan päällä peh-
molelu. Lapsille kerrotaan, että heillä on nyt mukanaan hengityskaveri. Lapsia ohjataan tark-
kailemaan, miltä hengityskaveri tuntuu vatsan päällä. Heille kerrotaan, että hengityskaverin
kanssa hengittäminen voi auttaa heitä rauhoittumaan. Harjoitusta tehdessä on tärkeää, että
myös ohjaajan mielentila on rauhallinen. (Mähönen 2015)

Tietoisella läsnäololla eli mindfulnessilla tarkoitetaan hereillä oloa nykyhetkessä. Länsimaissa siitä käytetään yleensä Jon Kabat-Zinnin määritelmää: ”Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on tietoisuutta, joka saavutetaan kiinnittämällä nykyhetkessä tieteen tahtoon ja arvostelematta huomiota asioihin sellaisena kuin ne ovat.” Mindfulnessia on länsimaissa käytetty alun perin stressiin liittyvissä ongelmissa sekä esimerkiksi kroonisissa kiputiloissa. Tietoisien läsnäolon menetelmillä pyritään psyykkiseen tasapainoon kehon omien, luonnollisten toimintojen avulla. Yksi yleisesti käytetty menetelmä on tietoinen hengittäminen, johon pehmoeluharjoitus perustui. (Fowelin 2014. 19, 37)

Valitsin työhöni vielä tietoisien hengittämisen menetelmän, sillä halusin opettaa lapsille toisenkin tavan rauhoittua vaikka ilman aikuisenkin opastusta. Halusin myös tuoda projektiin mukaan tietoisien läsnäolon opettelua, mitä ei varsinaisesti ollut muissa osioissa. Löysin menetelmän projektin loppuvaiheessa, eli se ei ollut mukana alkuperäisessä suunnitelmassa.

6 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulun lopputyö, joka voidaan tehdä tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämään suuntautuva työtä kehittämään pyrkivä työ, joka on esimerkiksi ohjeistusta tai toiminnan järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi perehdyttämisopas tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Opinnäytetyön tulee olla käytännönläheinen ja työelämälähtöinen, ja sen on tarkoitus tukea opiskelijan toimimista asiantuntijatehtävissä tulevaisuudessa. Toiminnallinen opinnäytetyö suositellaan toteutettavaksi yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön aihe voi tulla suoraan toimeksiantajalta. (Vilka & Airaksinen 2003. 9, 10, 16, 17) Myös toiminnallinen opinnäytetyö sisältää tietoperustan kuvauksen ja teoreettisen viitekehyksen. Opiskelijan on tarkoitus yhdistää teoreettinen tieto käytännön työhönsä sekä pohtia ja kehittää toimintaa teorian kautta. (Vilka & Airaksinen 2003. 41, 42)

Valitsin opinnäytetyöni muodoksi toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusin itse kokeilla valitsemiä menetelmien sopivuutta stressinhallintaan. En siis halunnut tutkia mitään jo käytössä olevaa toimintatapaa. Toteuttaessani opinnäytetyöni toiminnallisena pääsin näkemään käytännössä, miten menetelmät toimivat. Pääsin myös kehittämään omia ohjaustaitojani sekä ammattitaitoani lastentarhanopettajana.

7 Toiminta

Kuvaan tässä osiossa paikan, jossa toteutin opinnäytetyöni sekä jokaisen toimintakerran erikseen. Toimintakertojen perään olen lisännyt lasten palautteet. Lasten palautteet on kerätty toimintakertojen yhteydessä ryhmässä käydyissä keskusteluissa, jotka on äänitetty ja litte-

roitu. Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden eräässä pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa yksityisessä päiväkodissa. Päiväkotiyksikkö on osa suurempaa päiväkotiketjua. Päiväkodissa on seitsemän melko itsenäisesti toimivaa ryhmää. Etenkin pienempien lasten ryhmät sijaitsevat toisella puolella rakennusta, joten tästä syystä näiden ryhmien työntekijöiden oli vaikeaa havainnoida lapsiani ja työtäni. Toteutin opinnäytetyöni kahdeksan 3-4-vuotiaan lapsen ryhmässä. Toimin itse kyseisen ryhmän lastentarhanopettajana. Olin työskennellyt ryhmässä kahden kuukauden ajan aloittaessani rauhoittumishetkien ohjaamisen, joten lapset olivat minulle jo tuttuja ja he tunsivat minut. Työelämäkumppanin eli työpaikkani osuus opinnäytetyöni toteuttamisessa oli melko vähäinen. Työpaikkani toki mahdollisti työn tekemisen tarjoamalla tilat, lapsiryhmän jossa toiminnan toteutin sekä osan materiaaleista. Sain palautetta kollegoiltani sekä esimieheltäni opinnäytetyöstäni. Suunnittelin kuitenkin työni alusta loppuun itse sekä toteutin sen itsenäisesti. Tämä johtuu siitä, että toteutin opinnäytetyöni osana työtäni lastentarhanopettajana ryhmässä. Olisin kuitenkin varmasti pyytäessäni saanut apua opinnäytetyöni suunnitteluun esimieheltäni ja kollegoiltani.

Aloitin työt kyseisessä päiväkodissa tammikuussa 2017. Lapsiryhmä muodostettiin tuolloin eri ryhmissä olleista lapsista, ja yksi sen lapsista aloitti päiväkodissa vasta tuolloin. Ennen opinnäytetyöni aloittamista keskityin ryhmäytymiseen sekä lasten keskinäiseen tutustumiseen ja luottamussuhteiden luomiseen. Kun aloitin työt ryhmässä, ryhmän lapsilla oli hieman haasteita pysyä paikallaan toimintahetkillä. Heidän oli haastavaa keskittyä ohjattuun toimintaan. Esimieheni mukaan lapset eivät olleet osallistuneet kovin paljoa ohjattuun toimintaan ennen tammikuuta. Heillä oli kyllä ollut jonkinlaisia aamupiirihetkiä, mutta nykyinen strukturoitu päivittäinen ohjattu toiminta oli heille uutta. Lapsille ei ollut myöskään aiemmin ohjattu opinnäytetyössäni toteuttamiani rentoutushetkiä.

Aloitin opinnäytetyöni ideoinnin lokakuussa 2016 ollessani työharjoittelussa päiväkodissa, jossa Pieni oppiva mieli -hanke oli parhaillaan käynnissä. Halusin lähteä kehittämään ideaa rentoutumishetkistä eteenpäin käyttämällä luovia menetelmiä. Päädyin rajaamaan menetelmät kuvataiteen sekä satujen menetelmiin. Halusin käyttää kuitenkin monipuolisia menetelmiä tekemäni rajauksen sisällä, jotta jokaisella lapsella jokin menetelmästä ja hetkistä olisi mieluinen.

Toiminnallinen osuus sisälsi kaiken kaikkiaan kahdeksan rauhoittumishetkeä. Rauhoittumishetket sijoituivat maanantaille ja keskiviikolle. Maanantain toiminnot liittyivät kuvataiteeseen ja keskiviikon satuihin. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus kesti siis kuukauden. Toimintatuokiot olivat aina noin kello kymmeneltä, ulkoilun jälkeen. Toiminnan jälkeen lapsilla oli aikaa leikkiä omia leikkejään ennen ruokailua.

Päädyin rajaamaan menetelmät kuvataiteeseen ja satuihin, koska ne kiinnostivat minua eniten. Koin, että niistä minulla on myös vahvin osaaminen, sillä olen harrastanut kuvataiteita pienestä pitäen ja olen myös pitänyt aina lukemisesta ja muusta suomen kieleen liittyvästä. Mietin alun perin, että pidän toiminnat neljän lapsen ryhmälle sekä toteutan lyhyitä rentoutushetkiä toisinaan myös yhdelle lapselle tarpeen mukaan, esimerkiksi jos jollain lapsella on vaikeuksia rauhoittua päivälevolle. Käytännön syiden vuoksi pidin toimintahetket kuitenkin koko ryhmälle.

Suunnitteluvaiheessa tutustuin valitsemistani menetelmistä, mindfulnessista, Pieni oppiva mieli -hankkeesta, MindUp-menetelmästä sekä stressinhallinnasta kertovaan kirjallisuuteen sekä verkkomateriaaliin. Ennen toiminnan aloittamista suunnittelin jokaisen toimintakerran sisällön valmiiksi. Toteutin projektia kuitenkin joustavasti, ja suunnitelma eli matkan varrella. Olin suunnitellut eräälle kuvataidekerralle turvaystävän piirtämisen. Huomatessani lasten nauttivan rentoutumispurkeista, vaihdoin kyseisen toimintakerran sisällöksi omien purkkien askartelun. Toimintaani ohjaavat periaatteet olivatkin lapsilähtöisyys, lasten osallistaminen, joustavuus ja spontaanius. Samat asiat ohjaavat työtäni lastentarhanopettajana joka päivä.

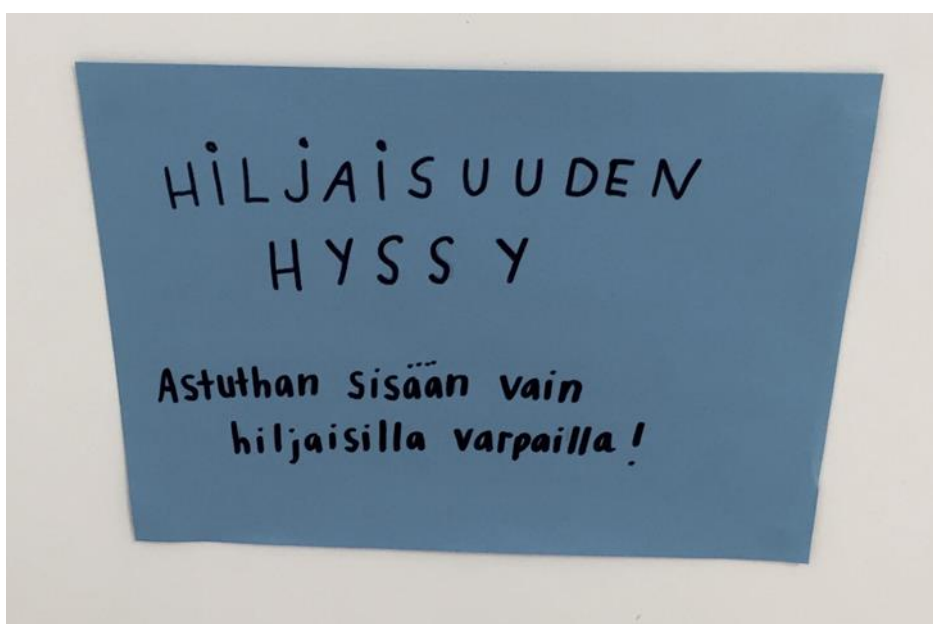


Kuva 1: Rauhoittava valaistus

Pidin rauhoittumishetket pienessä huoneessa, jonka olin sisustanut rentouttavaksi ja tunnelmalliseksi valoilla, pehmeällä viltillä lattialla sekä cd:llä joka sisälsi rauhoittavaa musiikkia ja

luonnon ääniä. Cd:n nimi oli Mielenrauhaa - Musiikkia ja luonnon ääniä rentoutumiseen - Sademetsän rytmit. Nimesin huoneen Hiljaisuuden hyssyksi. En oikeastaan osaa sanoa, mistä sain idean nimeen. Se vain tuli jostain mieleeni miettiessäni, mikä nimi kuvaisi parhaiten hiljaisuutta, rauhoittumista ja rentoutumista ja sopisi myös lasten suuhun.

Aloitimme toimintakerrat aina huoneen ovelta. Toimintakerrat pidettiin aina ulkoilun jälkeen, noin kello kymmeneltä. Lapset saivat ulkovaatteet riisuttuaan leikkiä hetken aikaa, kun valmistelin huonetta. Tärkeää oli painottaa lapsille, että otetaan vain pienet leikit ennen toimintaa. Muistuttelin myös aina välillä, että kohta aloitamme toiminnan. Näin ennakoin mahdollisia harmistuksia siitä, että leikit keskeytyvät.



Kuva 2: Hiljaisuuden hyssy

7.1 Ensimmäinen toimintakerta: Seinämaalaus 6.3.2017

Aloitimme ensimmäisen toimintakerran lasten kanssa huoneen ovelta. Ensimmäisellä kerralla paikalla oli viisi lasta. Kerroin lapsille, että olemme nyt menossa Hiljaisuuden hyssyyn jossa kaikki ovat rauhallisesti ja hiljaa, mutta kaverin kanssa saa kyllä jutella pienellä äänellä. Kerroin, että Hiljaisuuden hyssyssä kaikilla on tarkoitus olla mukava ja rauhallinen olo. Kehoitin kaikkia lapsia ottamaan hiljaiset varpaat käyttöön ja hiipimään valkoiselle, pehmeälle matolle istumaan. Lapset kuuntelivat kiinnostuneina ja hiipivät innostuneina ja tarkkaavaisina matolle.



Kuva 3: Rauhoittumispurkit

Olin tehnyt valmiiksi kaksi rauhoittumispurkkia, joissa oli hilettä ja vettä. Sain idean purkkeihin harjoittelupaikassani ja löysin ohjeen niihin Resurssiverstaan sivuilta. Purkki kuvaa mieltämme, jossa ajatukset ja tunteet vilisevät kuin hileet purkissa. Purkin on tarkoitus opettaa lapselle, että kun hengittää ja keskittyy tässä hetkessä olemiseen, keho ja mieli rauhoittuu kuten hileet purkissa. (Resurssiverstas 2015. Mindfulness lapsille -ohjeita)

Lapset ottivat ihanan vakavissaan hiljaa ja rauhassa olemisen ja katselivat keskittyneinä hileiden liikkumista purkissa. Istuessamme purkkien äärellä kerroin lapsille, että tämä huone on hiljaisuuden huone, jonne tulemme kaksi kertaa viikossa yhdessä rauhoittumaan. Kun lapset

olivat katsoneet tarpeeksi purkkeja, kerroin, että maalaamme seinälle teipattuun paperiin yhdessä.



Kuva 4: Seinä odottaa pieniä maalajia

Olin kaatanut purkkeihin valmiiksi muutamaa eri väristä sekä valkoista maalia. Lapset saivat sekoittaa värit, jotta he saivat nähdä käytännössä miten värit muuttuvat. Lapset saivat itse valita käyttämänsä värit muutamasta vaihtoehdosta. Valittavana oli rauhoittavia pastellisävyjä. Rauhalliseen toimintaan lapsille sopivat parhaiten viileät vihreät sekä sinivihreät värit. Lämpimät värit nimittäin lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta. (Huttunen 2005. 122) Istuin itse matolla katsellen lasten touhuja ja kävin välillä antamassa lapsille lisää maaleja, jos ne loppuivat. Lapset maalasivat rauhallisina ja hiljaa. Yksi lapsi kuiskasi ”Mä kuulen jotain” ja kuulostelimme yhdessä cd:ltä kuuluvia luonnon ääniä. Pian yksi lapsista ei jaksanut enää maalata. En ollut suunnitellut etukäteen, miten toimin, jos joku haluaa lopettaa toiminnan melkein heti. Pyysin hänet matolle takaisin istumaan ja katsomaan rauhoittumispurkkia, ja se toimikin hyvin. Lapset tulivat yksi kerrallaan istumaan kanssani katsomaan purkkeja. Kuunteelimme yhdessä vielä lisää cd:ltä kuuluvia ääniä ja pohdimme, mitä kaikkea sieltä kuuluu.

Lopuksi istuimme kaikki matolla ja juttelimme, miltä toiminta oli tuntunut. Aloitin lasten kanssa keskustelun kysymällä, ”Kertokaapa mulle miltä teistä tuntuu tämä Hiljaisuuden hyssy-tila? Tämä huone? Miltäs täällä tuntuu olla?” ”Hyvältä”, yksi lapsista vastasi. ”Hyvältä”, vastasi myös toinen. Kolmas lapsi sanoi, että ”Kiva.. hyvältä.” Yksi lapsista ei sanonut mitään,

joten kysyin häneltä: ”Miltäs (lapsen nimi) tuntuu?” ”Hyvältä”, hän vastasi. ”Minkälainen olo teillä on?” jatkoin. ”Hyvä”, sain taas vastaukseksi. ”Onko rauhallinen olo?” ”Joo.” ”Onko semmonen olo että tekee mieli riehua?”, kysyin. Sain vastaukseksi nyökyttelyä. ”On semmonen olo? Voiko olla samaan aikaan rauhallinen olo?” ihmettelin. ”Ei ei ei ei”, lapset vastasivat heti. ”No haluatteko sanoa vielä muuta, miltä tuntuu olla täällä?” yritin vielä kysellä. ”Nooo... Jäätelön syömiseltä”, kertoi yksi lapsi. ”Jäätelön syömiseltä? Noi värit on ehkä sellasii jäätelön värisii”, vastasin. ”No miltäs teistä tuntu maalata täällä?” ”Pahalta” sanoi yksi. ”Hyvältä”, sanoi toinen. ”Pahalta? Etkö tykänny maalata?” kysyin. ”En”, hän vastasi. ”Mä tykkään!” huudahdi toinen.

Olennaista oli myös, miten toiminta lopetettiin. Kehoitin lapsia ottamaan taas hiljaiset varpaat käyttöön ja hiipimään ovelle niillä. Ovella jokainen lapsi kertoi minulle, mitä leikkiä lähtee leikkimään ja siirtyi leikkiinsä rauhassa.



Kuva 5: Valmis maalaus



Kuva 6: Hiljaisuuden hyssyn tunnelmaa

7.2 Toinen toimintakerta: Satu 8.3.2017

Toisella kerralla mukana oli 7 lasta. Suurin osa lapsista oli ollut mukana jo edellisellä kerralla. Kertasimme kuitenkin ovella taas Hiljaisuuden hyssyn säännöt ja kerroimme yhdessä siitä lapsille, jotka eivät olleet mukana ensimmäisellä kerralla. Hiivimme taas hiljaisiin varpain matolle istumaan. Kuuntelimme samaa cd:tä kuin viimeksi ja rauhoituimme purkkien kanssa. Vaikka purkit eivät olleet enää niin kiinnostavia kuin ensimmäisellä kerralla, jokainen lapsi halusi silti vuorollaan katsella niitä. Anoin lasten rauhassa katsella rauhoittumispurkkeja, ja kyselin välillä, onko nyt rauhallinen olo ja haluaako joku vielä katsoa purkkeja.



Kuva 7: Kummitus käsipaperista

Kun kaikilla oli hyvä olo, suljin musiikin ja esittelin lapsille Kummituksen. Kummituksena toimi käden ympäri kiedottu käsipaperi, jolle piirsin silmät. Sen jälkeen luin lapsille sadun Kummitus karkuteillä, jonka olin löytänyt Satupalvelu.fi:stä (liite 1). Satu kertoi kummituksesta, jonka piti kummitella joka ikinen yö majatalossa. Kummitus väsyi työhönsä ja karkasi. Sadun opetuksena oli levon tärkeys. Rikastin sadunkerrontaa liihottelemalla kummituksella ja viemällä kummituksen huhuilemaan jokaisen lapsen luo vuorollaan. Lapset kuuntelivat keskittyneinä satua ja kikattelivat, kun kummitus tuli heidän luokseen huhuilemaan.

Sadun lukemisen jälkeen kyselin lapsilta kysymyksiä sadusta.

”Minkä takia tää kummitus ei ollu iloinen?” kysyin.

”Koska sillä ei ollu ehkä ystäviä”, yksi lapsista sanoi.

”Se oli meren alla”, jatkoi toinen.

”Ei, vaan ku sillä ei ollu kavereita”, kolmas korjasi.

”Nii, entäs mikä muu syy oli”, jatkoin kyselyä.

”Se ku, se ku se ei, voinu niinku hävittää itteä”, yksi lapsista vastasi.

”Entäs liittykö se jotenki siihen sen kummitteluun”, jatkoin.

”Joo!” kaikki lapset huusivat yhteen ääneen.

”Mites se liitty siihen”, kysyin.

”Ku sil ei ollu mitään kavereit”, yksi lapsista vastasi.

”Mä sanoin sen jo”, toinen sanoi.

”Mistä se sai sen kaverin?” kyselin.

”Emmä tiiä”, kuului vastaus.

”No oliks sillä vapaapäiviä, kysyin, johon sain vastaukseksi että ”Oli.”

”Millon”, jatkoin, ja yksi lapsista kertoi että ”viikonloppusin”

”Nii siinä lopussa, mut oliks sillä sitä ennen?” kysyin, ja lapset vastasivat ”Ei.”

”Ei, se oli tosi väsyny ja stressaantunu ku sillä ei ollu ikinä vapaapäiviä, tai vapaaöitä, sen piti vaan koko ajan kummitella eikä se koskaan saanu levätä”, kerroin lapsille ja jatkoin: ”No tiedätteks te mitä se tarkoittaa et on stressaantunut?”

”No”, lapset kysyivät, johon vastasin: ”Tiedätteks te?”

”Ei.”

”No, se tarkoittaa just sitä et on hirveesti vaan kaikkee hommaa eikä ikinä saa levätä ja sit siitä tulee sellanen hermostunu olo ja sellanen levoton olo eikä oikeen voi keskittyä mihinkään. Se on vähän ikävä olo.”

”Nii.”

”Mitäs se kummitus sitte teki ku sillä oli sellanen stressaantunu olo?” kyselin lapsilta, ”mihin se lähti?”

”Pois”, lapset vastasivat.

Juttelimme hetken aikaa siitä, mihin kummitus oli lähtenyt. Kyselin lapsilta myös, mistä he etsisivät kadonnutta kummitusta. Lapset eivät enää jaksaneet keskittyä juttelemaan, enkä saanut kovin kummoisia vastauksia.

”Millon me lähetään leikkimään?” alkoi jo yksi lapsista kysellä.

”Kohta, ihan kohta”, sanoin, koska halusin vielä jatkaa keskustelua hetken aikaa.

”Mä haluun kattoo sitä kimalletta täältä”, yksi lapsista huudahti.

”Saat sä kattoo”, sanoin lapselle.

Yritin vielä jatkaa keskustelua sadusta, mutta siitä ei tullut enää mitään. Päätin toiminnan kysymällä, että ”Miks se on tärkeää et muistaa myös vähän levätä välillä?”

”No jos on ilta”, yksi lapsista vastasi.

”Mm, minkä takia me levätään, yritin vielä kysellä.

”Emmä tiiä”, vastasi yksi.

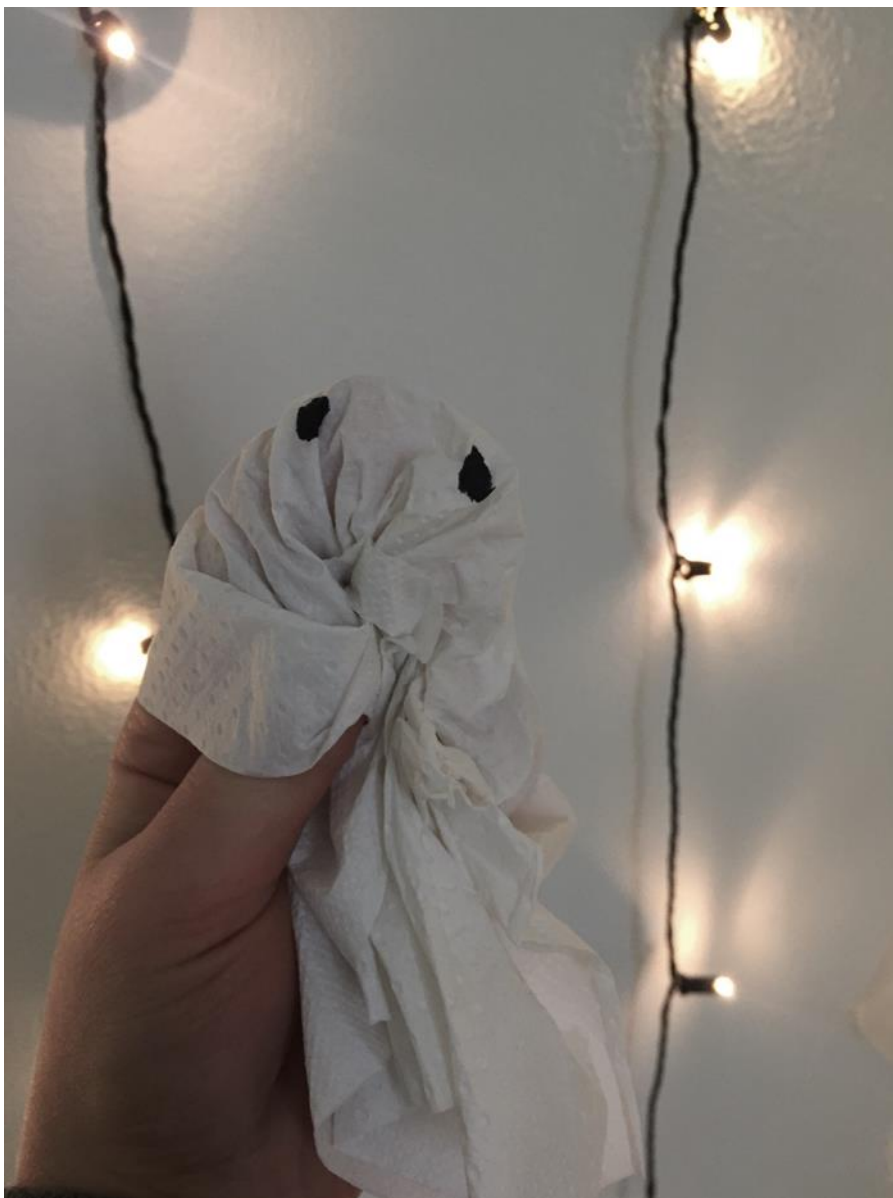
”Millanen olo sitten tulee jos ei ikinä lepää?” tarkensin.

”Väsynyt”, sain vastaukseksi.

”Nii-i, no minkä takia me sit levätään”, kysyin.

”Että ei oo väsynyt.”

En kerännyt enää lapsilta palautetta keskustelun jälkeen. Lapset olivat nimittäin jo selvästi malttamattomia ja halusivat leikkeihin, joten en edes yrittänyt saada heistä irti palautetta.

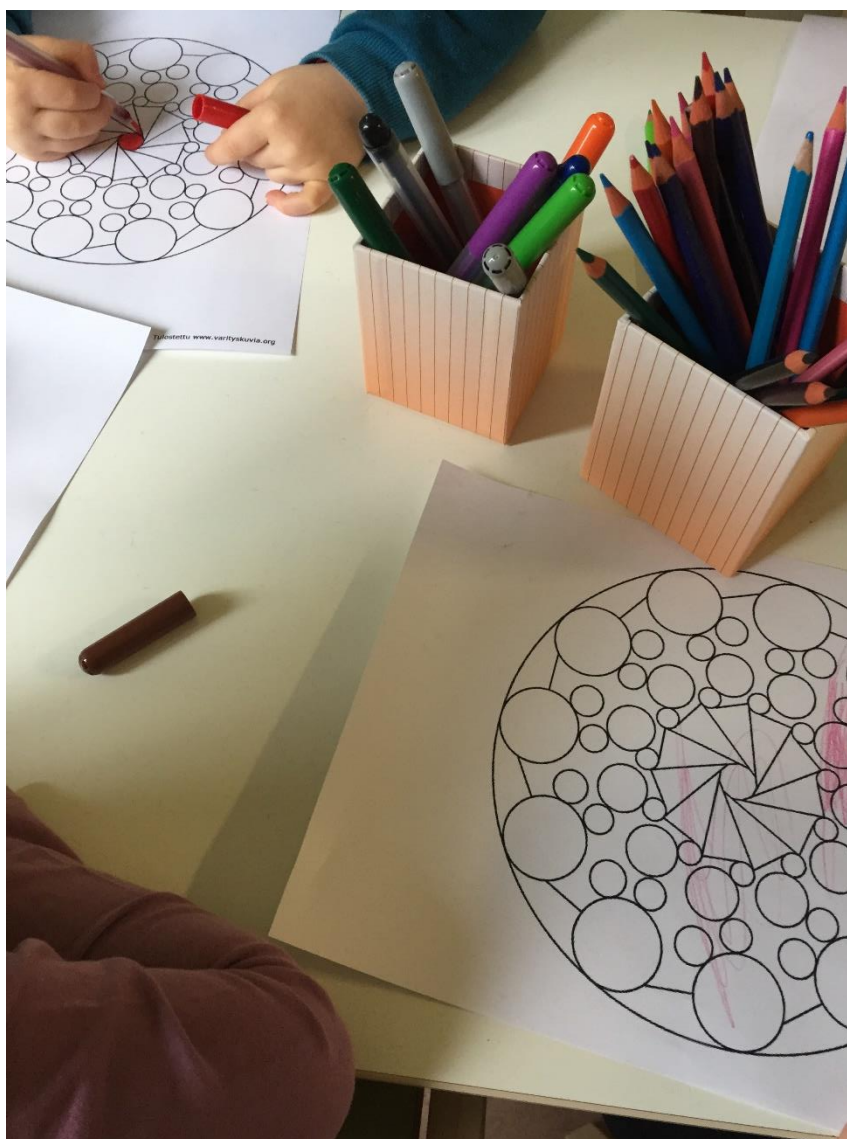


Kuva 8: Kummitus tunnelmavalaistuksessa

7.3 Kolmas toimintakerta: Värittäminen 14.3.2017

Aloitimme myös kolmannen toimintakerran samalla tavoin kuin edelliset, hiipimällä rauhallisesti huoneeseen ja katselemalla matolla rauhoittumispurkkeja ennen varsinaista toimintaa. Siirryimme tämän jälkeen rauhallisesti pöydän ääreen, jossa kynät ja värityskuvat odottivat. Toimintaan osallistui viisi lasta. Lapset juttelivat keskenään ja kertoivat minulle asioita. Yksi lapsista kertoi, että on oppinut piirtämään tähden ja halusi piirtää sen värityskuvansa toiselle puolelle. Toinen lapsi kertoi, että hänen kaverinsa oli keinunut niin kovaa, että oli hypännyt aidan yli ja tehnyt voltin. Lapset myös hieman kinastelivat värikynistä värittäessään. Kerroin lapsille, että kyniä on paljon ja niitä riittää kaikille. Välillä kuuntelimme, mitä ääniä cd:ltä

kuului. ”Se on hirviö!” yksi lapsista huudahti. Melko pian yksi lapsista sanoi: ”Mä en jaksa tehdä tätä.”



Kuva 9: Lapset värittämässä

Lapset kuitenkin jatkoivat värittämistä hetken aikaa, kunnes lapsi toisti, ettei halua enää värittää. Tämän jälkeen kaikki lapset olivat sitä mieltä, etteivät jaksa enää. Kaikki lapset olisivat halunneet mennä taas matolle katsomaan purkkeja. Yhtä lapsista harmitti, että hän väritti paperia tussilla niin paljon, että siihen tuli reikä. ”Mun poni odottaa mua niin kauan!” huudahti yksi lapsista. Lapset katselivat taas innoissaan purkkeja ja yrittivät löytää niihin piilotettuja timantteja. Yritin houkutella lapsia jatkamaan värityskuvia, mutta he eivät halunneet jatkaa. ”Milloin me mennään täältä huoneesta pois”, yksi lapsi kysyi. Pyysin kaikki lapset takaisin matolle istumaan ja katsomaan purkkeja. Kyselin heiltä taas palautetta toiminnasta.



Kuva 10: Väritetyt kuvat

"Kertokaas mulle millasta toi värittäminen teidän mielestä oli", aloitin. "Hyvä", vastasi yksi lapsista. Muut juttelivat muista asioista. "Sopiko teidän mielestä tää väritysjuttu semmoseen rentoutumiseen", kysyin lapsilta. "Sopi", vastasivat kaikki lapset. "Miltä tää tuntu teistä tää värittäminen", kysyin seuraavaksi. "Hyvältä", vastasi pari lasta. "Pahalta", vastasi yksi. "Minkä takia se tuntu susta pahalta", kysyin lapselta. "Se tuntu mullaki nii pahalta ku mulla meni se paperi rikki" sanoi toinen lapsi. Keskustelimme myös siitä, olisiko lapsilla ideoita, mitä huoneessa voisi vielä jatkossa tehdä. "Taistella", sanoi yksi lapsista. "Mä haluan leikkiä (lapsen nimi) kanssa." Kaikki lapset ehdottelivat leikkejä. "Mut mun poni odottaa mua niin kauan!"

Huomasin, että lapset eivät nauttineet tästä toimintakerrasta niin paljoa, kuin joistain muista. Lapset olivat kärsimättömiä eivätkä jaksaneet keskittyä värittämiseen kovin kauaa. Lapset myös kyselivät jatkuvasti, koska saavat lopettaa ja lähteä leikkeihin ja kaipasivat lelujaan. Tämä saattoi johtua siitä, että lapset eivät pitäneet värittämisestä. Lapset eivät välttämättä pitäneet juuri näistä kuvista, joten olisin voinut tarjota useampia vaihtoehtoja. Toisaalta syy saattoi olla myös lasten vireystilassa ja sama toiminta olisi voinut toimia paremmin eri päivänä.

7.4 Neljäs toimintakerta: Sadutus 15.3.2017

Sadutushetken osallistui seitsemän lasta. Aloitimme hetken samalla tavalla kuin aiemminkin, orientoitumalla rauhoittumishetken jo ovella. Yksi lapsista hihkaisi, että ”Mun hiljaiset varpaat on tullu takaisin Espanjasta!” Hiivimme taas matolle ja aloitimme rentoutumisen katsomalla rauhoittumispurkkeja. Huomasin, että kaksi purkkia on liian vähän seitsemälle niistä kiinnostuneelle lapselle, joten päätin, että teemme kaikille omat purkit. Lapset jaksoivat taas kauan keskittyä purkkeihin ja annoinkin heille siihen aikaa. Kysyin jossain vaiheessa, joko siirtään seuraavaan juttuun, jolloin lapsijoukosta kuului: ”Mä haluan siirtyä seuraavaan juttuun!”

Purkkien katselun jälkeen kerroin lapsille, että he saavat nyt keksiä itse sadun. Jokainen saisi vuorollaan kertoa yhden lauseen. Lopuksi lukisin sadun ja lapset saivat korjata, jos olin kirjoittanut jotain väärin. Sadun kertominen alkoi ihan mukavasti. Olin antanut lasten ottaa mukaan huoneeseen omia lelujaan, jotta heillä olisi mukavampi olo. Jossain vaiheessa lelut alkoivat kuitenkin häiritä toimintaa. Lapset alkoivat leikkiä leluilla, eivätkä jaksaneet enää keskittyä. Toiminta meinasi mennä riehumiseksi, eikä varmaan ollut rauhoittavin kaikista projekteihin kuuluneista toimintahetkistä. Päätin, että lopuille rauhoittumistuokioille ei enää saisi ottaa leluja mukaan. Seitsemän lasta oli myös hieman liian iso ryhmä sadutukseen. Tiesin sen jo etukäteen, mutta valitettavasti käytännön syistä pienempään ryhmään ei ollut mahdollisuuksia.

Jokainen sai sanottua vuorollaan lauseen, ja sadusta tuli aika hauska. Luin sadun lopuksi lapsille, mutta kukaan ei halunnut tehdä siihen korjauksia. Lapset saivat yhdessä ehdottaa nimeä sadulle, ja yhdessä tuumin he valitsivat nimeksi ”Kasvatettiin kukkaa”. Sadun valmistuttua yksi lapsista huudahti: ”Tehdään uus!” Kiinnostus kuitenkin lopahti nopeasti, eivätkä lapset jaksaneetkaan enää kertoa satuja vaan halusivat lähteä leikkimään.

Kasvatettiin kukkaa

Se pupu söi siel porkkanaa. Yks Star Warsin jutuist, niin yks tyyppi taisteli yhtä pahista vastaan. Jänis syö ruokaa. Tiikeri söi jauhelihaa. Sillä tulee maha kipeeks jos se syö sitä. Lepakko söi omenaa ja se sitten lensi pois sen kodista. Sit se näkee että possulla oli lamppu. Possulla oli myös nälkä. Jänis söi jauhelihaa ja riisiä ja sillä tuli masu kipeeks. Kun meille tuli Musu-kissa, nii sitten se muutti Sisko-Mummille. Kieli tuli nenästä ulos. Musu-kissalle tuli nälkä. Mulla on vähän iskää ikävä. Yks poni maalas seinää jossa on paperia. Oli poni, joka oli My little pony ja Twilight-poni ja niillä oli juhlat ja ne suunnitteli asua. Sitten kun me kaks laitettiin kukkaa ja auringonkukkaa niin sitten kun tuli pakkasta niin se meni semmoseks tuuskan nuuskaks. Mulla on ikävä koiraa.

Ennen huoneesta poistumista kysyin eräältä lapselta, onko hän tykännyt olla Hiljaisuuden hyssyssä. Hän vastasi myöntävästi, ja lapsijoukosta kuului: ”Oon mäki! Oon mäki! Ja mäki! Mun ponitki on tykänny. Ja mun hauva.” Ajattelin, että lapset eivät pitäneet sadutuksesta, koska he olivat aika levottomia. Lapset kuitenkin hihkuivat ilosta, kun sanoin, että luen nyt valmiin sadun. ”Jee, vihdoin me luetaan se!” Lapset hihittelivät, kun luin satua, ja kuuntelivat tarkasti. Kun kyselin, millaista sadun keksiminen oli, lapset eivät jaksaneet vastailla. Lapset kuitenkin kertoivat, että haluavat joskus toiste myös keksiä sadun.

Muutaman päivän päästä kaksi lasta tuli kertomaan minulle kesken leikkien, että heillä on äitejään ikävä. Muistin, miten he pitivät sadun kirjoittamisesta. Ehdotin lapsille, että meidän kolmestaan Hiljaisuuden hyssyyn keksimään sadun otsikolla Äitiä ikävä. Lapset innostuivat aiheesta ja kertoivat minulle vuorotellen yhden lauseen. Lopulta luin taas lapsille valmiin sadun, ja he nauroivat kovasti. Sadun keksimisen jälkeen he jatkoivat iloisena leikkejä. Samat lapset kertoivat minulle seuraavan kerran retkellä, että heillä on taas äitejään ikävä. Ehdotin, että he keksivät suullisesti sadun kertomalla toisilleen aina yhden lauseen. Tätä oli hellyyttävää seurata. Huomasin vielä kerran myöhemmin näiden kaverusten kertovan toisilleen satua.

7.5 Viides toimintakerta: Rauhoittumispurkkien askartelu 20.3.2017

Olin alun perin suunnitellut tälle päivälle omien turvaystävien piirtämistä. Koska lapset eivät olleet jaksaneet keskittyä värittämiseen nii hyvin kuin olin odottanut, aloin miettiä, että vaihtaisin tämän kerran menetelmää. Lapset olivat olleet joka kerralla hyvin kiinnostuneita hilepurkeista. Kaksi purkkia on tuntunut liian vähäiseltä määrältä koko ryhmälle lapsia, jotka haluaisivat kaikki katsoa pitkään purkkeja. Ehdotinkin edellisellä viikolla lapsille, että tekisimme kaikille omat purkit. Lapset olivat innostuneita ideasta ja lupasin, että teemme myöhemmin kaikille omat purkit.



Kuva 11: Rauhoittumispurkkeja tekemässä

Tällä kerralla paikalla oli neljä lasta. Edellisestä kerrasta viisastuneena kerroin lapsille jo ovella, että lelut jäävät nyt ulkopuolelle odottamaan. Lapset muistivat jo hienosti Hiljaisuuden hyssyn ovella, minne olemme menossa, ja ottivat omatoimisesti hiljaiset varpaat alleen ja hipsivät pöydän ääreen istumaan. Olin laittanut pöydälle valmiiksi jokaiselle oman tyhjän pilttipurkin, vesikannun, astianpesuainetta, erivärisiä hileitä sekä timantteja. Kun lapset näkivät tarvikkeet, he olivat innostuneita ja arvasivat heti, mitä tulisimme tekemään. Annoin kaikkien valita korkeintaan kolme eri väriä hileitä sekä kaksi timanttia. Lapset saivat pudottaa timantit purkkeihin. Tämän jälkeen kaadoin jokaisen kanssa erikseen hileet purkkeihin. Kun kaikilla oli hileet purkissa, jokainen sai vuorollaan laittaa lusikalla astianpesuainetta purkkiin. Sen jälkeen autoin jokaista kaatamaan vettä purkkiin. Lopuksi lapset saivat sulkea purkit, jotka kiristin itse vielä tiukalle ja kirjoitin päälle lasten nimet. Lapset odottivat mielestäni yllättävän rauhassa omaa vuoroaan. Toki lapsia oli vain neljä, ja odotusajat olivat melko lyhyet. Kyseessä on kuitenkin melko kärsimätön ryhmä, joten olin positiivisesti yllättynyt ja tyytyväinen. Lapset askartelivat purkkejaan innoissaan ja yksi lapsista huudahti, että ”Mä vien tän tänään kotiin!” Kerroin hänelle, että käytämme purkkeja lopuilla rauhoittumishetkillä, mutta hän saa viedä sen kotiin viimeisen hetken jälkeen.

Kun purkit alkoivat olla melkein valmiita, yksi lapsista hihkaisi innoissaan: ”Kohta mä meen tohon matolle rauhottuu tän kaa!” Annoinkin lapsille luvan siirtyä matolle katsomaan purkkejaan. Lapset katselivat hetken ylpeinä purkkejaan, jonka jälkeen yksi lapsista sai idean alkaa leikisti nukkumaan. Kaikki halusivat hetken makoilla matolla. Se oli mielestäni hellyttävää, ja kertoi siitä, että lapsilla oli rauhallinen, turvallinen ja rentoutunut olo. Tämän jälkeen lapset katsoivat taas purkkejaan ja yksi lapsi pyysi saada ottaa sukat pois. Sanoin, että tottakai voi ottaa sukat pois jos siten on mukavampi olo. Kyllästyminen tuli kuitenkin täysin odottamatta. Lapsi, joka oli hetki sitten sanonut että ”Tääl huoneessa on kivaa”, totesi viiden minuutin päästä että ”Tää rentoutuminen on ihan tyhmää”.

Yritin vielä hieman kysellä lasten tunnelmia, mutta he eivät enää jaksaneet keskittyä. Käytin tällä kertaa menetelmänä sitä, että sanoin esimerkiksi ”Käsi ylös jos sinulle tuli iloinen olo purkkien tekemisestä”. Kolmella lapsista oli iloinen olo. Yhdellä oli surullinen olo ja kolmella oli rauhallinen olo. Lapset vastailivat, mutta olivat selvästi jo kärsimättömiä. Annoin lasten siis taas kertoa ovelta yksi kerrallaan, mihin leikkiin he menevät. Lapset siirtyivät rauhallisesti leikkeihin. Päätin ensi kerralla kerätä palautteen kuvakorttien avulla ja aloittaa sen keruun ennen, kuin lapset ovat jo kyllästyneitä. Huomasin myöhemmin, että purkit hieman vuosivat. Liimasin purkkien korkit vielä itse kiinni.

7.6 Kuudes toimintakerta: Satuhieronta 22.3.2017

Kerroin lapsille jo tullessamme ulkoa sisälle, että menemme tänään taas Hiljaisuuden hyssyn. Yksi lapsista hihkaisi heti innoissaan: ”Jee, tänään mä pääsen rauhottuu!” Aloitimme toiminnan jälleen perinteiseen tapaan Hiljaisuuden hyssyn ovelta. Tänäpä paikalla oli kahdeksan lasta. Olisin halunnut jakaa ryhmän kahteen osaan niin, että puolet lapsista olisivat olleet jonkun muun työntekijän kanssa, mutta se ei ollut mahdollista. Jaoin lapset sitten Hiljaisuuden hyssyn sisällä. Aluksi menimme kuitenkin kaikki yhdessä istumaan matolle, jolle olin tuonut valmiiksi rauhoittumispurkit. Kaikki saivat ottaa omat purkkinsa. Ne lapset, jotka eivät olleet vielä purkkeja tehneet, saivat alkuperäiset, minun tekemäni purkit. Satuhierontani perustuivat Sanna Tuovisen Satuhieronta - Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa -kirjassa oleviin ohjeisiin. Olin varannut useita eri satuja toimintaa varten.

Puolet lapsista saivat ensin mennä rakentelemaan legoilla pöydän ääreen. Mietin ryhmäjaon sen mukaan, miten uskoin toiminnan sujuvan rauhallisimmin. Tiesin jo etukäteen, ketkä lapsista voisivat alkaa yhdessä riehua kesken toiminnan. Toinen puolikas ryhmästä sai jäädä kanssani matolle. Kysyin lapsilta, onko heille ennen tehty satuhierontaa. Lapset vastasivat, että ei ole. Kerroin lapsille, mitä satuhieronta on. Korostin sitä, että satuhierontaan ei ole pakko osallistua. Kerroin, että jos ei halua, että kosketetaan, voi kertoa minulle. Yksi lapsista ei halunnut osallistua satuhierontaan, enkä häntä siihen pakottanut. Kysyin lapsilta, kuka ha-

luaa olla ensimmäisenä hierottavana. Kaikki neljä lasta nosti kätensä ylös. Jokainen sai vuorollaan tulla hierottavaksi. Kysyin lapsilta esimerkiksi että ”haluatko matosadun vai pupusadun”. Olin varautunut siihen, että kaikki lapset haluaisivat oman sadun. Suurin osa lapsista kuitenkin halusi saman kuin kaveri, ja lopulta käytinkin vain kahta eri satua.

Toiminta sujui yllättävän rauhallisesti kahden eri ryhmän kanssa. Oli tietysti hieman hankalaa seurata kaikkien toimia, kun keskittyi tekemään satuhierontaa yhdelle lapselle kerrallaan. Keräsin palautteen lapsilta tällä kertaa työkaveriltani saamieni tunnekuvien avulla. Näytin aina tiettyä kuvaa ja kysyin, kenellä lapsista on kuvan mukainen olo. Nimesimme myös jokaisen kuvassa näkyvän tunteen. Käyttämiäni tunnekortteja olivat pettynyt, iloinen, hiljainen ja pelokas. Kaikki lapset kuvasivat oloaan iloiseksi. Neljä lapsista kuvasti oloaan sellaiseksi, että he haluavat olla hiljaa. Yksi lapsista sanoi, että hänen oloaan kuvasi kuva pelokkaista kasvoista. Kun kysyin, mistä tämä johtui, lapsi kertoi että ”koska mä pelkään matoja” viitaten mittarimatosatuun.



Kuva 12: Tunnekortit

Olin yllättynyt, että palautteen kyselyn jälkeen lapset halusivat vielä jatkaa hierontaa. Luulin, että toiminta olisi jo loppunut ja lapset olisivat jo halunneet lähteä leikkeihin. Jatkoin satuhierontaa lasten toiveen mukaan. Ne lapset, jotka eivät halunneet enää osallistua hierontaan, saivat jatkaa rakentelua. Lapset toivoivat uudelleen samaa satua, joka heille oli jo aiemmin tehty. Matoja pelkäävä lapsi halusi uudelleen mittarimatosadun. Toiminta kesti lopulta yli puoli tuntia.

7.7 Seitsemäs toimintakerta: Satu 27.3.2017

Paikalla oli satuhetkellä koko ryhmä, eli kahdeksan lasta. Muistutin taas ovella, että Hiljaisuuden hyssyyn ei oteta leluja mukaan. Yksi lapsista halusi välttämättä ottaa mukaan oman kirjansa. Sanoi lapselle, että hän voi ottaa kirjan mukaan jos se ei häiritse. Sovimme, että jos kirja häiritsee, otan sen pois. Juttelimme taas ovella, onko kaikilla hiljaiset varpaat mukana. Yksi lapsista kertoi harmissaan, että ne unohtuivat kotiin. Muut sanoivat säilyttävänsä niitä päiväkodissa.

Hiivittyämme huoneeseen lapset saivat taas ottaa omat rauhoittumispurkkinsa, jotka olin tuonut valmiiksi valkoiselle matolle. Lapset katselivat hetken aikaa purkkeja. Nyt, kun lapset olivat jo pidempään tutustuneet purkkeihin, kerroin niiden idean. Kerroin, että ihmisen mielessä vilisee ajatuksia ja tunteita samaan tapaan kuin hileet liikkuvat purkissa. Kerroin, että tulemme Hiljaisuuden hyssyyn, jotta mielelle tapahtuisi samoin kuin purkille: hileet eli ajatukset ja tunteet tyyntyvät pikkuhiljaa.

Olin valinnut saduksi Tracey Corderoyn Minä haluan äidin luo! -kirjan. Tarkoituksena oli käsitellä koti-ikävää sekä äidin ja isän ikävöintiä päiväkotipäivien aikana. Kirja kertoo Artusta, joka on ensimmäistä kertaa poissa äidin luota lähtiessään mummolaan hoitoon. Arttu ikävöi äitiään eikä halua leikkiä, mutta kun mummon kanssa lähtee leikit käyntiin, koti-ikävä unohtuu. Pian äiti tuleeikin jo mukavien leikkien jälkeen hakemaan Arttua. Huoneessa oli hieman kylmä, joten olin laittanut lapsille valmiiksi peiton johon he voivat kietoutua. Lapset kuuntelivat satua todella kiinnostuneina ja tarkkaavaisina. Olin suunnitellut, että juttelemme sadun aihepiiristä sadun jälkeen. Lapset kuitenkin halusivat, että luen sadun uudelleen, joten toteutin heidän toiveensa. Lapsi, jolle olin antanut luvan ottaa oman kirjansa mukaan, alkoi ”lukea” sitä ääneen puolessa välissä satua. Kun pyysin häntä olemaan hiljaa, jotta muut kuulisivat sadun, jota luemme, hän alkoi itkemään. Otin lapsen syliin ja hän rauhoittui.

Kun olin lukenut sadun toisen kerran, lapset muuttuivat heti levottomiksi. Yritin kysellä lapsilta ajatuksia sadusta, mutta he olivat jo istuneet liian kauan paikoillaan ja halusivat lähteä leikkimään. Päätin, että on aika siirtyä leikkeihin. Teimme toiminnan jälkeen rauhoittumispurkit kahden lapsen kanssa, jotka eivät olleet vielä sellaisia tehneet. Lupasin lapsille, että he saavat viedä purkit kotiin kahden päivän päästä ja he olivat siitä aivan onnessaan!

Tällä kerralla totesin, että parhaan palautteen saan lapsilta havainnoimalla heitä. Mielestäni oli tärkeämpää keskittyä kyselyn ja palautteen keruun sijaan katsomaan, miten lapset näyttävät kokevan toiminnan. Lapset halusivat kuulla sadun uudestaan ja keskittyivät todella tarkasti kummallakin lukukerralla. Mielestäni se on jo positiivinen palaute itsessään.

7.8 Kahdeksas toimintakerta: Satuhieronta 29.3.2017

Viimeiseen toimintakertaan osallistui viisi lasta. Ennen huoneeseen menoa kerroin lapsille, että kaikki saavat ottaa mukaan yhden pehmolelun. Lapset tulivat pehmolelujen kanssa ovelle ja kerroin heille, että aloitamme viimeisen rentoutushetken pehmolelujen kanssa. Näin ennakoin sen, että lapset eivät menisi ottamaan ensimmäisenä totutusti purkkeja. Purkit odottivat pöydällä rentoutumishetken lopetusta. Lapset menivät patjalle makaamaan, ja pyysin heitä laittamaan pehmolelut vatsan päälle. Opastin lapsia kiinnittämään huomiota siihen, miten pehmolelut liikkuvat vatsan päällä hengityksen mukana. Kyselin heiltä, miltä pehmolelut tuntuvat vatsan päällä. Halusin opettaa lapsille tämän loppumetreillä löytyneen harjoituksen. Lapsia kikatutti aika paljon, mutta he selvästi nauttivat harjoituksesta. He eivät jaksaneet keskittyä siihen kovin kauaa, vaan alkoivat kysellä, mitä teemme seuraavaksi. Oli jo aistittavissa, että kyseessä oli viimeinen toimintakerta ja että olin kertonut lapsille sen.

Kerroin lapsille, että teemme tänäänkin satuhierontaa, koska he pitivät siitä edellisellä kerralla. ”Jee!” kuului lapsiryhmästä vastaus. Olin valinnut kaksi uutta satuhierontaa tälle kerralle. Ne olivat nimeltään Merirosvolaiva sekä Merihevonen ja meritähti. Lapset jakoivat odottaa ihan hyvin vuoroaan, kun tein jokaiselle yksi kerrallaan satuhieronnan. Kaikki toivoivat myös toista hierontaa, joten aloitin vielä uuden kierroksen. Yksi lapsista alkoi selata kirjaa ja valitsi sieltä kuvan perusteella uuden satuhieronnan. Tein hänelle tämän satuhieronnan, ja loput lapsista halusivat saman. Toisen kierroksen loppuvaiheessa lapset alkoivat kysellä, saavatko he katsoa nyt pöydällä odottavia purkkeja. Annoin tähän luvan. Katselimme lopulta purkkeja melko pitkään, koska lapset olivat niistä niin kiinnostuneita. Kun yksi lapsista kertoi, miten paljon hän pitää siitä kun purkki kimaltelee, kysyin, osoitetaanko purkkeja vielä taskulampulla. Avasin vielä puhelimestani taskulamppusovelluksen ja katsoimme jokaisen purkkia vuorollaan taskulampun valossa. Lapset ihailivat keskittyneenä purkkien kimallostusta. Kerroin, että tänään saa viedä oman purkin kotiin. Lapset hihkuivat ilosta. Usean vanhemmat olivatkin kertoneet, että lapset ovat kotona puhuneet odottavansa sitä, että purkin saa viedä kotiin. Toiminnan loputtua ohjasin lapset leikkeihin. Kaksi apulaista auttoi minua purkamaan Hiljaisuuden hyssyn, eli viemään patjat ja maton huoneesta pois ja irrottamaan seinämaalauksen sekä tunnelmavalot.

8 Ohjeet menetelmien käyttöön

Avaan tässä osiossa, miten Hiljaisuuden hyssy -projektiani voidaan jatkaa työyhteisössä ja ottaa käyttöön muissakin päiväkodeissa. Laadin myös vanhemmille ohjeet luovien menetelmien käytöstä rauhoittumisessa lasten kanssa (liite 5). Rauhoittumishetkiä varten tulee aluksi järjestää rauhallinen tila. Kannattaa huomioida, että tila on sellainen, mihin ei kuulu liikaa hälyä, kuten muiden lasten leikkiä. Olisi myös hyvä, että tila on suljettu, jotta siellä olisi mahdollisimman vähän häiriötekijöitä. Tilan voi sisustaa rauhoittavaksi valoilla, kankailla ja mattoilla. Käytin itse jouluvaloja ja päiväkodista löytyneitä kankaita ja mattoja. Rentouttavaa tunnelmaa edistää rauhallinen musiikki tai luonnon äänet.

Lasten kanssa kannattaa ottaa tavaksi jo ennen huoneeseen astumista, että ovella rauhoitetaan aluksi. Kehotin lapsia ottamaan käyttöön hiljaiset varpaat, joilla hiivittiin huoneeseen. Näin huoneeseen ei mennä hälinällä ja riehumisella, vaan toiminta alkaa mukavalla tavalla. Huoneeseen kannattaa viedä valmiiksi kaikki tarvikkeet, jotta sieltä ei tarvitse poistua toiminnan aikana. Tämä rauhoittaa toimintahetkiä. On myös tärkeää, että kasvattajalla on itsellään rauhallinen olotila, jota hän välittää myös lapsille.

Sopiva määrä lapsia rauhoittaviin toimintoihin on mielestäni neljä lasta. Jos mahdollista, toiminnan voi toteuttaa kahdessa osassa osan lapsista leikkiessä toisen työntekijän valvonnassa. On myös mahdollista antaa lasten leikkiä samassa tilassa omaa vuoroaan odottaessaan. Sopiva aika toimintakerroille on noin 15-30 minuuttia. On hankalaa sanoa mitään tarkkaa aikaa, sillä se riippuu hyvin paljon niin lapsiryhmästä, kuin päivästä ja vireystilastakin. Sopivan ajan huomaa kyllä lapsia havainnoimalla. Huomasin itse, että lapset pitivät hyvin paljon rauhoittumispurkeista. Sen vuoksi aloitinkin toimintatuokiot aina niillä. Purkkien vuoksi lapset olivat aina motivoituneita aloittamaan tuokiota, ja niiden avulla orientoiduttiin toimintaan. Mielestäni olisi parasta, jos lapset saisivat siirtyä toiminnasta oman jaksamisensa mukaan leikkeihin. Omassa projektissani jouduin odottamaan, että jokainen lapsi oli valmis, jotta sain kerättyä palautteen. Lapset kuitenkin siirtyivät katselemaan purkkeja, kun eivät jaksaneet enää esimerkiksi maalata, joten lopetus sujui hyvin myös siten.

Osiosta kuusi löytyy tarkemmat kuvaukset jokaisesta menetelmästä. Tässä kuitenkin lyhyesti:

1. Satujen lukeminen. Ennen sadun lukemisen aloittamista kannattaa kerätä purkit pois ja varmistaa, että kaikki lapset istuvat niin, että he näkevät kirjan kuvat. Satua voi myös elävöittää pehmoleluilla tai muulla materiaalilla, kuten itse tein kummitussadussa.
2. Sadutus. Sadutuksessa tärkeintä on, että jokainen lapsi saa äänensä kuuluviin ja valmis satu on ryhmän yhteinen. On myös tärkeää kirjata satu juuri niin, kuin lapset sen

kertovat, sekä olla aidosti kiinnostunut. Lapsille annetaan myös tilaisuus korjata satua, mikäli se on kirjattu väärin. Lopuksi valmis tuotos luetaan lapsille.

3. Satuhieronta. Satuhierontaa tehdessä on erityisen tärkeää, että lapsia ei ole tilassa liian montaa yhtä aikaa. Jokaiselle lapselle on pystyttävä antamaan vuorollaan jakamaton huomio. Satuhierontaa aloittaessa on tärkeää kertoa lapsille, mitä se on, ja pyytää jokaiselta lapselta lupa koskettaa.
4. Värittäminen. Värityskuviksi sopii monenlaiset kuvat, itse valitsin yksinkertaisen mandalan. Valittavissa kannattaa olla muutama eri vaihtoehto. Kannattaa varata tarpeeksi kyniä, jotta lapset eivät ala kinastella tietyistä väreistä.
5. Maalaaminen. Toteutimme tämän seinälle kiinnitetylle paperille. Huone kannattaa suojata tarpeeksi hyvin ennen maalauksen aloittamista ja olla valmis siivoamaan mahdolliset sotkut, jotta lapset saavat vapaasti keskittyä taiteiluun ilman varomista.
6. Rauhoittumispurkkiin tarvitsee vain kannellisen läpinäkyvän purkin, kuten vauvanruokapurkin. Purkkiin laitetaan askarteluhilettä, ja sinne voi piilottaa myös timantin. Purkkiin lisätään astianpesuainetta veden pintajännityksen rikkomiseksi, sekä vettä. Purkin kansi kannattaa liimata lopuksi kiinni.

9 Arviointi

Keräsin arvioita kollegoilta, huoltajilta ja lapsilta sekä arvioin itse itseäni. Pidin opinnäytetyöprosessin ajan oppimispäiväkirjaa, johon reflektoin, miten ohjauskerrat sujuivat. Itsearviointissa arvioin esimerkiksi ohjauksen sujuvuutta, menetelmän sopivuutta lapsiryhmälle ja tavoitteita ajatellen sekä itse havainnoimiani muutoksia lasten käytöksessä. Lasten arviot on opinnäytetyössäni raportoitu edellisessä osiossa toimintakertojen kuvausten perässä. Keräsin lapsilta suurimman osan palautteesta suullisesti. Keskustelimme ryhmässä toimintakertojen jälkeen ennen huoneesta poistumista. Äänitin kaikki palautekeskustelut, jotta pystyin jälkikäteen kirjaamaan ylös tarkasti, mitä lapset olivat sanoneet. Keräsin palautetta myös ”nosta käsi ylös, jos sinulla on...” -lauseilla erilaisia tunteita mainiten sekä tunnekortein. Lisäksi havainnoin lasten käytöstä toimintahetkien aikana. Arviointisuunnitelmassani olin laatinut kyselylomakkeet huoltajille, kollegoille sekä itselleni. Olin suunnitellut kerääväni palautteen lapsilta suullisesti ja äänittäväni keskustelut, jotta voin litteroida ne jälkeenpäin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tavoite rauhallisemmista lapsista saavutettiin. Tavoite lasten rennommasta ja rauhallisemmasta olotilasta rauhoittumishetkien aikana ja niiden jälkeen saavutettiin, mikä voidaan todeta omien havaintojeni sekä lasten omien sanojen perusteella. Tavoite uusista varhaiskasvatukseen soveltuvista stressinhallintamenetelmistä saavutettiin, sillä huomasin kaikki menetelmät toimiviksi ja voin suositella niitä muillekin varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Tavoite paremmin illalla nukahtavista lapsista jäi kuitenkin osittain täyttymättä.

9.1 Yhteenveto lasten arvioinneista

Lasten palautteet on kuvattu tarkemmin toimintakertojen yhteydessä. Yhteenvetona voidaan todeta, että lapset kertoivat pitävänsä toimintakerroista. Lapset myös kaipaivat Hiljaisuuden hyssyä projektin loputtua. Lasten mielipiteissä oli vaihtelua toiminnasta riippuen. Lapset pitivät selvästi eniten satuhetkestä, sadutuksesta, rauhoittumispurkin tekemisestä ja katselemisesta sekä satuhieronnasta. Sen sijaan värittäminen ei ollut lasten mieleen.

9.2 Itsearviointi

Pidin toiminnan ajan päiväkirjanomaista itsearviointia tarkoitukseen kehitetyllä lomakkeella (liite 2). Ensimmäinen kerta sujui paremmin kuin olin odottanut. Tunnelma Hiljaisuuden hyssyssä oli ihana ja lapset suhtautuivat uuteen projektiin kiinnostuneina ja innostuneina. Ohjaus sujui hyvin. Kun yksi lapsista halusi lopettaa maalaamisen aiemmin, kuin mihin olin varautunut, keksin nopeasti varasuunnitelman. Lapsi sai siirtyä matolle katselemaan rauhoittumispurkkia, ja tämä toimi hyvin. Leikkeihin siirtyminen sujui myös mukavasti ja rauhallisesti. Mielestäni ensimmäisen toimintahetken jälkeen leikit sujuivat rauhallisemmin kuin aiemmin, eikä esimerkiksi riehumis- ja taisteluleikkejä leikitty ollenkaan.

Vaikka toinen ohjaus sujui myös hyvin, se ei mielestäni ollut yhtä hyvä, kuin ensimmäinen. Yksi syy siihen on varmasti se, että huoneessa ei ollut enää samanlaista uutuudenviehätystä, kuin ensimmäisellä kerralla. En myöskään voinut jakaa ryhmää kahteen osaan, kuten olisin halunnut. Ryhmässä oli sen vuoksi muutama kaveripari, jotka alkoivat keskittymisen loppuessa esimerkiksi tönimään toisiaan. Jouduin pari kertaa komentamaan heitä. Olin myös hieman pettynyt siihen, miten lyhyiksi tuokiot jäivät. Molemmat tuokiot kestivät noin 20 minuuttia. Lapset eivät jaksa kauaa keskittyä toimintaan. Mielestäni on kuitenkin opinnäytetyön tavoitteiden kannalta parempi lopettaa toiminta, kun lapset eivät enää jaksa, ja päästää heidät leikkimään. Pyrin olemaan itse koko tuokion ajan rauhallinen ja puhumaan melko hiljaisella äänellä. Väritin lukemistani erilaisilla äänensävyillä sekä kummituksen avulla, mikä varmasti pitää lapset paremmin kiinnittyneinä toimintaan.

Kolmannella ohjauskerralla huomasin, että lapset eivät olleet lainkaan kiinnostuneet värittämisestä. Toimin mielestäni tällä kertaa oikein, sillä en pakottanut lapsia värittämään, vaan hyväksyin töiden hyvin keskeneräisiksi jäämisen. Sadutus sujui mielestäni hyvin, vaikka en ollut tehnyt sitä aiemmin. Sitä kannattaa jatkaa ryhmässä kauemmin, jotta lapset tottuvat siihen. Rauhoittumispurkkien askartelu oli yksi parhaiten onnistuneita ohjauksia. Ensimmäisellä satuhierontakerralla huomasin, että olisin voinut harjoitella satuhieronnat etukäteen paremmin. Korjasinkin tämän asian seuraavalle satuhierontakerralle. Lapsia ei silti haitannut, vaikka välillä jouduin hetken muistelemaan liikettä. Myös satuhierontakerroilla oli tärkeää olla spontaani ja annoin lasten itsekin valita satuhierontoja kirjasta.

Alun jälkeen toiminta alkoi sujua rutiinilla. En osaa erotella enää loppuvaiheen toimintaker-toja samaan tapaan, kuin alkuvaiheessa. Lapset tottuivat säännöllisiin rauhoittumishetkiin ja ne sujuivat jo luontevasti. Oma ohjaamiseni oli luontevaa ja rauhallista. Luotin itseeni ja pro-jektiin ja se varmasti heijastui myös lapsiin ja rauhoitti heitä. Kehityin mielestäni projektin aikana ennakkoinnissa, minkä ansiosta toiminta oli yleensä yllätyksistä huolimatta sujuvaa. Toiminnan rutinoituminen ja lasten tottuminen sekä sujuvuuden lisääntyminen saattaa kertoa siitä, että toiminnan toistolla oli positiivisia vaikutuksia lapsiin. Ainakin lapset alkoivat toi-minnan myötä tottua enemmän ohjattuun toimintaan ja toimintahetkien pituus kasvoi lasten kärsivällisyyden lisääntyessä.

Minulla oli työlleni melko suuret tavoitteet. Halusin toimintatuokioillani rauhoittaa lasten käy-töstä ja vähentää levottomuutta, helpottaa nukkumaanmenotilanteita niin päiväkodissa kuin kotonakin sekä tehdä päiväkotiin tulemisen helpommaksi lapsille. Mielestäni tavoite lasten käytöksen rauhoittamisesta ja levottomuuden vähentämisestä saavutettiin. Lapset ovat olleet paitsi omasta, myös kollegoideni mielestä rauhallisempia. Tämä on näkynyt myös päivälepoti-lanteissa. Sen sijaan kotona nukkumaanmeno ei ollut juuri helpottunut tai muuttunut. Van-hemmat olivat huomanneet joitain muutoksia lastensa käytöksessä, mutta silti suurempi ero tuntui näkyvän ainoastaan päiväkodissa. Päiväkodin ryhmärakenteen vuoksi olen itse se, joka eniten pystyy arvioimaan ryhmäni lapsia. Muut eivät vietä niin paljoa aikaa heidän kanssaan. Omien havaintojeni mukaan lapset tosiaan ovat projektin aikana ja sen jälkeen olleet rauhal-lisempia, jaksavat keskittyä ohjattuun toimintaan paremmin, toimivat sujuvammin ryhmänä sekä toimivat paremmin siirtymätilanteissa.

En kohdannut toteutuksessa juurikaan ongelmia. Joinakin kertoina kuitenkin totesin, että kun kaikki lapset olivat paikalla, oli ryhmä liian iso rauhoittumishetkelle yhtä aikaa. Kokemukseni ansiosta tiesin jo etukäteen, että lapsiryhmän kannattaa olla mahdollisimman pieni. Omassa tilanteessani ei ollut aina mahdollista jakaa ryhmää. Jatkossa vastaavia toimintahetkiä to-teuttaessa kannattaa pyrkiä korkeintaan viiden lapsen ryhmään.

Mielestäni menetelmien käytön jatkaminen työyhteisössä voisi olla tehokasta. Uskon, että suurempien ja pidempiaikaisten vaikutusten havaitseminen vaatisikin sitä, että menetelmiä käytettäisiin useammin ja vaikkapa kokonaisen vuoden verran. Jotkin menetelmät ovat sovel-lettavissa niin, ettei niitä varten tarvitse sisustaa erillistä huonetta. Sadun lukemista voi käyt-tää ruokailuhetken rauhoittamiseen, kun lapset istuvat jo pöydissä. Rauhoittumispurkkeja voi hyödyntää kaikissa siirtymätilanteissa. Satuhieronta on erittäin sopiva ja toimiva menetelmä ennen lepoaika-eta etenkin lapsille, jotka jännittävät lepoaika-esta olemista tai kokevat le-volle rauhoittumisen hankalaksi.

Tuloksia voidaan hyödyntää jossain määrin. Kokeiluni perusteella huomasin, että menetelmät sopivat ihan hyvin tämän ikäisille lapsille. Tämän työn perusteella ei voida vetää silti johtopäätöksiä, että menetelmät sopisivat kaikille 3-4-vuotiaille lapsille. Sen perusteella ei voida myöskään tietää, sopivatko ne isommille tai pienemmille lapsille. Koen kuitenkin, että menetelmät olivat käyttökelpoisia. Mielestäni kokeilemani menetelmät sopivat hyvin levitykseen eri päiväkoteihin. Suosittelen niiden käyttöä varhaiskasvatuksen työntekijöille. Lisäksi mielestäni jokaisen varhaiskasvatuksen työntekijän on tärkeää tutustua opinnäytetyöni aiheeseen, stressinhallintaan ja sen taitojen opettamiseen lapsille.

Opin opinnäytetyötäni tehdessäni paljon myös itsestäni. Itselleni oli myös henkilökohtaisesti tärkeää oppia lisää stressinsäätelyjärjestelmästä. Ohjaustaitoni karttuivat toki ohjauskertojen myötä. Opin myös motivoimaan ja innostamaan lapsia aiempaa paremmin erilaisiin ohjattuihin toimintoihin. Myös ennakkointikykyäni parani.

9.3 Huoltajien arviointi

Keräsin huoltajien arvioinnin liitteissä olevalla arviointilomakkeella (liite 4). Kahdeksasta lomakkeesta sain takaisin viisi. Yhden lapsen huoltaja kuvaa, että alussa suurin ero oli siinä, että päiväkodista haettaessa lapsi oli vähemmän väsyneen oloinen sekä kärsivällisempi. Myös päiväkotiin tuominen alkoi helpottua viikkojen edetessä. Loppuvaiheessa lapsi oli hieman vähemmän levoton, kun häntä tultiin hakemaan päiväkodista. Huoltaja kuvaa, että viikkojen edetessä lapsi alkoi aiempaa enemmän puhua ikäviöivänsä ihmisiä. Hän myös kuvaili oloaan useammin surulliseksi. Lapsi on myös innostunut aiempaa enemmän rakentelusta, askartelusta ja taiteluista. Lapsella ei ole ollut ongelmia nukkumaanmenon kanssa aiemminkaan, eikä tilanne ole muuttunut toimintakertojen myötä. Lapsi on kertonut kotona Hiljaisuuden hyssyissä luetuista saduista. Hän on myös laulellut enemmän kotona.

Toisen lapsen huoltaja kertoo, että lapsen tuomistilanteet ovat olleet välillä helpompia, välillä vaikeampia. Yleensä tämä riippuu siitä, löytyykö ulkoa heti tuttu työntekijä tai kaveri. Myös lapsen kotikäytös on vaihdellut paljon, eikä huoltaja näin ollen osaa arvioida muutosta. Nukkumaanmenossakaan ei ole ollut erityistä muutosta. Lapsi on kertonut kotona iloisena rauhoittumispurkeista ja siitä, miten ne tehdään. Lapsi odotti kovasti, että purkin saa viedä kotiin. Lapsi oli kertonut kotona, että Hiljaisuuden hyssyn hetket olivat kivoja, mutta ne loppuvat.

Kolmannen lapsen huoltaja kertoi, että lapsen aamut alkoivat olla helpompia ja lapsi herää iloisena. Ero on selkeä aiempaan, jolloin kotoa lähdettiin usein itkuisena ja kiukkuisena. Lapsi on myös ollut aiempaa sopuisampi kavereiden kanssa leikkiessään. Aiemmin omia leluja on ollut hyvin hankalaa jakaa kotona, mutta tämä ongelma on jäänyt kokonaan pois. Nukkumaan-

meno on myös helpottunut kotona paljon, mutta lapsi tarvitsee edelleen silitystä nukahtaakseen. Lapsi on puhunut rauhoittumispurkista kotona päivittäin, ja odottanut sen saamista kotiin. Lapsi on kertonut tarkasti, mitä purkkiin laitetaan. Lapsi on kotona kuvannut rauhoittumishetkiä näin: ”Sen nimi on Hiljaisuushyssy. Siellä ollaan hiljaa. Se tuntuu hassulta.”

Neljännän lapsen huoltaja kertoo, ettei tuomistilanteissa ole eroa. Lapsi on aina jäänyt päiväkotiin mielellään. Kotikäytöksessäkään ei ole alussa huomattu juuri eroja. Lapsi riehuu iltaisin entiseen malliin, mutta viikkojen edetessä tappelee sisaruksensa kanssa ehkä hieman aiempaa vähemmän. Hakemistilanteet sekä kotimatkat sujuivat jossain vaiheessa hieman paremmin kuin aiemmin. Nukkumaanmenotilanteissa ei huomattu eroa, vaan lapsella oli edelleen hieman pulmia niiden suhteen. Rauhoittumishetkistä kysyttäessä lapsi oli kertonut pitäneensä niistä ja puhunut rauhoittumispurkeista.

Viidennen lapsen huoltaja ei ollut huomannut eroa lapsen tuomistilanteissa projektin aikana. Myöskään lapsen kotikäyttöön ei ollut tullut muutoksia. Nukkumaanmenotilanteissa alkoi näkyä pieni muutos viimeisillä viikoilla. Lapsi ei ollut enää tarvinnut lukemista nukahtaakseen. Lapsi oli puhunut kotona Hiljaisuuden hyssystä ja se oli tarttunut mukaan kotiinkin. Lapsi oli välillä laittanut oman huoneensa verhot kiinni, ottanut rauhoittumispurkin esiin ja kertonut hiljentymisestä. Hän on myös halunnut opettaa muille Hiljaisuuden hyssyä.

Keskustellessani huoltajien kanssa moni on sanonut, että on hankalaa arvioida muutosta, sillä lapsen elämässä on muutenkin paljon muuttujia jotka vaikuttavat esimerkiksi käyttäytymiseen ja nukkumaanmenoon. Päiväkodissa on paljon muitakin asioita, jotka vaikuttavat lapseen, ja ikävaiheeseen kuuluu paljon erilaisia muutoksia. Toki myös kotona tapahtuvat asiat vaikuttavat lapseen.

9.4 Kollegoiden arviointi

Keräsin palautteen kollegoilta liitteissä olevalla arviointilomakkeella (liite 3). Jaoin lomakkeet jokaiselle tiimille, jotka saivat yhdessä pohtia ja täyttää lomakkeen. Lomake sisälsi avoimia kysymyksiä, joihin sai vastata viikkotasolla. Kysymykset koskivat lasten tuomistilanteita, päiväkotikäytöstä sekä päiväunihetkiä. Loppuun sai kertoa muita ajatuksia opinnäytetyöstä. Lomakkeen vastauksissa sai käyttää lasten nimiä, jotta tiedän kenestä on kyse. Nimet on muutettu opinnäytetyöhön.

En ollut ehkä miettinyt arviointia tarpeeksi hyvin loppuun asti. Olin jakanut arviointilomakkeen kaikille päiväkodin ryhmille. Käytännössä ryhmääni ei kuitenkaan pääse arvioimaan kovin moni työntekijä päivän aikana. Arviointilomakkeeni täyttö olisi vaatinut sitä, että sen täyttäjä pystyisi havainnoimaan ryhmäni lapsia jatkuvasti. Olin myös laatinut arviointilomakkeen niin,

että siinä arvioitiin lapsia ryhmätasolla. Ryhmässä on kuitenkin yksilöitä, joista jokainen varmasti reagoi toimintaan hieman eri tavoin.

Sain takaisin vain yhden täytetyn arviointilomakkeen kollegoiltani. Lomakkeen on täyttänyt lastentarhanopettaja, joka työskentelee viereisessä huoneessa. Sain kuitenkin tämän lisäksi suullista palautetta kahdelta työntekijältä, jotka ovat jonkin verran päässeet seuraamaan ryhmääni. Näiden työntekijöiden mukaan ryhmäni on ollut aiempaa rauhallisempi ja vähemmän riehakas. Ryhmäni lapset ovat heidän mielestään rauhoittuneet päivälevolle paremmin. He ovat myös ryhmäytyneet lisää ja toimivat päiväkodin arjessa paremmin. He selviytyvät myös siirtymätilanteista aiempaa paremmin.

Meillä on lomakkeen täyttäneen lastentarhanopettajan ryhmän kanssa yhteinen lepoetkehuone. Hän on nähnyt lapsia myös paljon aamupalalla sekä ulkoiluissa. Hän kuvaa, että ryhmäni lapset tulevat suht hyvällä mielellä päiväkotiin muutamia itkukohtauksia lukuunottamatta. Eräs lapsi vaatii hieman sanoittamista ja rajaamista aamuisin. Lomakkeessa kerrotaan, että rauhoittumisen suhteen on tapahtunut edistystä huomasti, ja lapsi ryhtyy reippaasti aamupalalle tai leikkeihin vaikka olisi aluksi kiukutellut.

Lastentarhanopettaja kuvaa myös, että edellä mainitun lapsen sekä erään toisen lapsen käytös on muuttunut rauhallisemmaksi verrattuna alkuvuoteen. Toinen lapsi hakeutuu enemmän leikkimään muidenkin, kuin parhaan kaverinsa kanssa sekä itkee ja mököttää vähemmän kuin ennen. Molemmat ovat saaneet lisää reippautta perustoimintoihin. Erotuomaria ja tunnesäätelijää tarvitaan heidän leikissään paljon harvemmin, kuin ennen.

Lapset tulevat myös lepoetkelle rauhallisesti. Eräs lapsi tosin kyselee vielä monesti, onko sänky, jossa hän makaa, varmasti hänen. Työntekijä kuvaa, että ”eivät pahemmin huomioi muiden hömpötyksiä vaan rauhoittuvat lepäämään”. Eräs lapsista vaikuttaa aina jännittyneeltä lepoetkellä, mutta rauhoittuu hieman, kun aikuinen vakuuttaa olevansa läsnä. Yhdellä lapsella on edelleen hankaluuksia rauhoittua lepoetkelle. Muilla lapsilla on selkeästi aiempaa rauhallisempi olotila lepoetkelle tultaessa.

Koko ryhmän päiväkotikäytös on lastentarhanopettajan mielestä kehittynyt parempaan suuntaan. Hän kuvaa, että ”lapset eivät enää ryntäile päätä pahkaa tilanteesta toiseen”. Erityisesti lepoetken jälkeen eräs aiemmin mainitsemaaton lapsi on rauhallisempi ja malttaa valita itselleen tekemisen ja keskittyä siihen. Alkuvuodesta lapsi oli hyvin äänekäs ja vaelteli huoneessa hyvin paljon. Työntekijän mielestä opinnäytetyöhöni kuuluneet toiminnot palvelivat ryhmää erittäin hyvin. ”Lasten viihtyvyys ja kehittyminen on huomioitu, ja heistä aidosti välittäminen on kultaakin kalliimpaa”, lomakkeessa sanotaan. Työntekijä kokee, että opinnäytetyö voisi olla hyödyllinen myös muille päiväkodin ryhmille.

10 Pohdinta

Tärkein opinnäytetyöhöni liittyvä eettinen seikka on lasten tunnistamattomuus raportista. Tämän vuoksi kerron ainoastaan, että päiväkotit on yksityinen päiväkotit pääkaupunkiseudulla. En kerro työssäni päiväkodin tai lapsiryhmän nimeä tai lasten nimiä. Joissain kohdissa raportointiani olisin halunnut kertoa tarkemmin jostain lapsesta ja hänen mahdollisista haasteistaan. Näin lasten käytöstä ja reagoitua olisi ollut helpompaa ymmärtää. Päädyin kuitenkin kertomaan yksittäisistä lapsista mahdollisimman vähän minimoidakseni tunnistamisen riskin.

Toinen suuri eettinen seikka on se, että lapsilla ei ollut mahdollisuutta päättää, osallistuvatko he rentoutumishetkiin. Heidän oli tultava mukaan Hiljaisuuden hyssyyn ja kehotin heitä osallistumaan toimintaan. Jouduin käyttämään rajaustoimenpiteitä esimerkiksi siinä, ettei huoneesta saanut poistua ennen toiminnan loppumista. Toki tällainen menettely on arkipäivää päiväkodissa. En kuitenkaan pakottanut lapsia osallistumaan toimintaan. Lasten ainoa velvollisuus oli olla häiritsemättä muita lapsia Hiljaisuuden hyssyssä. Etenkin satuhieronnassa, jossa lapsia kosketettiin, oli tärkeää pyytää lapsilta lupa koskettamiseen. Tällä on merkitystä myös siltä kannalta, että lapset oppivat jo pienenä, että toista ei saa koskettaa ilman lupaa ja että heillä on oikeus kieltää toista koskemasta heitä. Eettisesti oli tärkeää myös pyytää luvat huoltajilta lasten osallistumiseksi toimintaan sekä kertoa heille avoimesti, mistä opinnäytetyössäni oli kysymys.

On vaikeaa lopulta erotella, mitkä muutokset lasten käytöksessä johtuvat opinnäytetyöhöni kuuluneista toimintatuokioista, ja mitkä joistain muista asioista. On vaikeaa tietää, onko tapahtunut muutos pelkästään opinnäytetyöhöni kuuluvien toimintojen ansiota. Hiljaisuuden hyssy -projektini kesti yhteensä kuukauden. Toimintakertoja oli kahdeksan, eli kaksi joka viikko. Voidaanko todellisia vaikutuksia nähdä näin lyhyessä ajassa? Ryhmä on uusi, ja aloitin itse ryhmän uutena lastentarhanopettajana tammikuun 2017 alussa. Muuttujia on siis paljon. Lasten käytökseen, stressikokemuksiin ja tunteisiin vaikuttaa koko ajan myös monet asiat. Lasten perheissä ja kodeissa voi olla meneillään seikkoja, jotka vaikuttavat lapsiin.

Olisin voinut hioa arviointisuunnitelmaani paremmaksi. Tiesin jo ennakkoon, että keskustelu ei ole paras mahdollinen tapa kerätä palautetta lapsilta. Päätin silti käyttää sitä, koska ryhmäni lapset ovat niin kovia puhumaan ja hyviä ilmaisemaan tunteitaan eivätkä ujostelee toisiaan. Pohdin etukäteen, voisinko jututtaa jokaista lasta erikseen. Minulla on luottamuksellinen suhde lasten kanssa, joten en usko, että he olisivat kokeneet tätä tilannetta ahdistavaksi. Totiesin kuitenkin, että kahdeksan lapsen jututtaminen erikseen ei ole ehkä hyvä ratkaisu. Lapset elävät yleensä juuri tässä hetkessä, eikä vaikkapa kahdeksas lapsi enää välttämättä muista, mitä koki rentoutushetkellä. Juttelin lasten ajatuksista ryhmässä ehkä liian myöhään, jo silloin, kun lapset olivat jo kyllästyneitä ja halusivat lähteä leikkimään. Lasten antaman suullisen palautteen lisäksi lasten palautetta saa toki myös heitä havainnoimalla toiminnan

aikana. Dokumentointi vei välillä huomiota havainnoinnilta ja lapsiin keskittymiseltä. Huomasin välillä keskittyväni liikaa poimimaan lasten kommentteista ja käytöksestä asioita, joita voisin käyttää raportissani. Tämän takia jätin palautteen kyselyn ja äänittämisen sekä kuvaamisen vähemmälle toiminnallisen osuuden lopussa. Jatkossa rentoutumishetkiä pidettäessä voi onneksi vielä paremmin olla läsnä ja panostaa rauhallisen tunnelman luomiseen.

Mietin jälkeenpäin, että olisin voinut yhdistää työhön myös itsesäätelykykyjen opettelua. Se voisi olla jatkekehittelyaihe. Tällä kertaa rajasin työni rauhoittumishetkiin. Haluan jatkossa työssäni kuitenkin toteuttaa jonkinlaisen projektin, joka liittyy itsesäätelykykyihin ja tunnekasvatukseen. Myös MindUP-menetelmään liittyvä kiitollisuus on asia, jonka haluan ottaa jatkossa mukaan toteuttamaani pedagogiseen toimintaan.

Uskon, että menetelmät olisivat sovellettavissa myös pienemmille lapsille. Toimintakertojen tulisi tällöin olla hieman lyhyempiä. Myös huoneen sisustusta tulisi tällöin miettiä. En välttämättä laittaisi jouluvaloja roikkumaan niin, että pienet lapset voivat laittaa ne suuhun. Kuitenkin esimerkiksi seinämaalaus sopisi hyvin ihan pienillekin lapsille. Sen voisi soveltaa myös niin, että paperia olisi seinillä ja lattialla ja lapset maalaisivat pelkät vaipat päällä vaikkapa sormin. Jo 1-2-vuotiaat kokevat mielihyvää huomattessaan, että saa lihaksiaan ja hermostoaan hallitsemalla aikaan jälkeä paperille (Suomen taideterapiayhdistys ry 2000. 7). Värittäminen sen sijaan sopii paremmin hieman isommille lapsille, samoin kuin sadutus. Satuhierontaa voi mielestäni käyttää myös ihan pienille lapsille. Rauhoittumispurkin voisi tehdä valmiiksi myös pienille lapsille, kunhan varmistaa että se on liimattu hyvin kiinni ja valvoo sen käyttöä. Yksinkertaisia satuja voi lukea ihan pienille lapsille, mutta kaikkein pienimmät eivät vielä välttämättä ymmärrä sen sanomaa ja opetusta.

Huone kannattaa valmistella etukäteen ennen toiminnan aloittamista. Parasta olisi, jos toinen kasvattaja voisi valvoa lapsia sillä aikaa, kun laittaa huoneen valmiiksi. Tämä ei kuitenkaan ollut kohdallani mahdollista. Rentoutumishetket olivat aina ulkoilun jälkeen. Tällöin samoissa tiloissa toimiva toinen ryhmä oli ulkona ja olin ryhmäni kanssa sisällä yksin. Oman ryhmäni kohdalla tämä ei onneksi ollut ongelma, vaan lapset leikkivät kiltisti käytävällä minun valmistellessani huonetta laittamalla tunnelmavalot päälle, musiikin soimaan ja tarvittavat tarvikkeet esille. Olin alun perin suunnitellut toimintakerrat yhdelle tai muutamalle lapselle. Käytännön syistä jouduin pitämään toiminnan koko ryhmälle, joka ei toki ollut aina paikalla. Huomasin, että optimaalinen lapsimäärä tällaisiin toimintoihin olisi neljä lasta. Toki osan lapsista voi laittaa leikkimään rauhallisia leikkejä lähistölle ja pitää toiminnan kahdessa osassa.

Jotkin opinnäytetyössäni käyttämäni menetelmät olivat sellaisia, että käytän niitä varmasti jatkossakin. Kuten aiemmin kuvasin, sadutus lähti elämään omaa elämäänsä kahden lapsen

kesken heidän ikävöidessä äitejään. Lapset suhtautuivat ihanan vakavasti ja tunnollisesti termiin hiljaiset varpaat. He kertoivat aina toiminnan alussa, onko hiljaiset varpaat mukana vai jääneet kotiin. Yksi lapsista kertoi säilyttävänsä niitä aina päiväkodissa, toinen oli unohtanut ne kerran Espanjaan. Lapset kulkivat selkeästi rauhallisemmin, kun olin pyytänyt käyttämään hiljaisia varpaita. Käytin tätä myös esimerkiksi ruokapöytään siirryttäessä ja huomasin sen hyvin toimivaksi siirtymätilanteiden rauhoittamistavaksi. Lapset rakastivat rauhoittumispurkkeja, ja annoin heidän viedä ne lopulta kotiin. Uskon, että lapset jatkavat niiden käyttöä myös kotona ainakin silloin tällöin. Purkkeja voisi käyttää jatkossa myös päiväkodin arjessa tilanteissa, joissa tuntuu tarvitsevan jotain rauhoittavaa tekemistä.

Opinnäytetyön toteuttaminen kehitti ohjaamistaitojani. Harjaannuin myös lasten osallisuuden huomioimisessa sekä joustavuudessa ja spontaaniudessa toimintaa ohjatesa. Opin paljon lisää stressinhallintajärjestelmän toiminnasta. Opin lisää luovien menetelmien käytöstä ja uskallan jatkossa rohkeasti käyttää ennalta vieraitakin menetelmiä. Suuri osa käyttämästäni menetelmistä oli nimittäin sellaisia, etten ollut aiemmin käyttänyt niitä.

Opinnäytetyöni myötä vakuutuin stressinhallintataitojen opettamisen tärkeydestä, jonka ansiosta otan näiden taitojen opettamisen pysyväksi osaksi työtäni ja pyrin lisäämään myös kollegoideni tietoisuutta aiheesta. Stressireaktioiden hallitsemisen osaaminen on tärkeää, sillä pitkäaikainen stressi ja kortisoli ovat keholle hengenvaarallisia. Pitkäaikaisella stressillä on erilaisia vaarallisia vaikutuksia terveyteen ja oppimiseen. (Hawn 2013. 66, 67) Jatkuvasti kasvavat ryhmäkoot päiväkodeissa tulevat varmasti lisäämään lasten levottomuutta, joten rauhoittumiseen on todella syytä panostaa varhaiskasvatuksessa. Heikko kyky hallita sisäisiä impulsseja ja stressireaktioita tekee lapset levottomiksi (Tahkokallio 2003. 99). Olen huomannut tämän työskennellessäni eri päiväkodeissa niin sijaisena kuin vakituisekkinäkin työntekijänä. Levottomuus näkyy myös keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden häiriöinä sekä oppimisvaikeuksina (Tahkokallio 2003. 99).

Päiväkodeissa on nähtävissä, että lapsilla on usein vaikeuksia olla paikallaan ja odottaa omaa vuoroaan. Päiväkodissa, jossa työskentelen, hyötyisi varmasti moni muukin lapsiryhmä stressinhallintataitojen opettelusta. Etenkin oman vuoron odottamisen vaikeudet ja kärsivällisyyden puute on mielestäni nähtävissä yhä useammassa lapsessa. Rauhoittumishetket ja päiväkodin ärsyketulvasta hetkeksi poistuminen teki varmasti hyvää ryhmälleni. Päiväkotipäivät sisältävät paljon erilaisia stressitekijöitä ja ärsykeitä lapsille. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset ja vieraat lapset, kuhmut, haavat, äidin tai isän ikävöinti, meteli, erilaiset virikkeet, muiden lasten nähden riisuuntuminen ja vessassa käyminen, ruokailutilanteet sekä lepoaikat. (Suntio 2015. 16, 17) Omalle ryhmälleni stressitekijöitä ovat olleet lisäksi uuteen ryhmään siirtyminen, uusi aikuinen oman ryhmän kasvattajana, päiväkodin muut uudet aikuiset sekä uudenlaisen toimimisen opettelu strukturoitujen toimintahetkien muodossa. Ryhmäni toimii samoissa

tiloissa toisen, hieman pienempien lasten ryhmän kanssa. Tämän ryhmän lapset ovat melko meneviä ja äänekkäitä, mikä voi myös häiritä etenkin oman ryhmäni rauhallisempia lapsia.

Stressinhallintataitojen opettelu ja rauhoittumishetket pitäisi mielestäni ottaa osaksi valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa ja kuulua jokaisen päiväkodin ja ryhmän arkeen ainakin jossain määrin. Stressinhallintataidot ovat nimittäin tärkeä osa itsestä huolehtimisen taitoja sekä ihmisen hyvinvointia. Lasten hyvinvoinnin ja terveyden turvaaminen on osa varhaiskasvatustilaa. Varhaiskasvatuksella on nimittäin lain mukaan velvollisuus edistää lasten iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatustilaa 19.1.1973/36. 2 a §). Stressinhallintaan liittyvät asiat ovat myös osa itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa varhaiskasvatuksen ammattilaiset opettamaan lapsille itsestä huolehtimisen, terveyden ja turvallisuuden taitoja. Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Myös lasten itsesäätelytaitoja sekä tunteiden ilmaisun taitoja tuetaan valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman velvoittamana. (Opetushallitus 2016. 20, 23)

Stressinhallinnan, rauhoittumisen, rentoutumisen ja itsestä huolehtimisen taitoja tulee opettaa myös kotona huoltajien kykyjen mukaan. Tässä asiassa varhaiskasvatuksen ammattilaisten tulisi opastaa huoltajia osana huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä. Vinkkejä voi saada esimerkiksi oman ryhmäni huoltajille tekemästäni ohjeistuksesta (liite 5).

Lähteet

Painetut lähteet

- Corderoy, T., Edgson, A. 2013. Minä haluan äidin luo! Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokahuoneessa. Helsinki: Basam Books Oy.
- Girard, L., Ihanus, J., Laine, R. ym. 2008. Suhteessa kuvaan - kuvataideterapian teoriaa ja käyttöä. Espoo: Redfina Oy.
- Hawn, G. 2013. 10 läsnäolon minuuttia. Helsinki: Basam Books Oy.
- Huttunen, M. 2005. Värit pintaa syvemmältä. Helsinki: WSOY.
- Karlsson, L. 2014. Sadutus - Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karppinen, S., Puurula, A., Ruokonen, I. 2001. Taiteen ja leikin lumous. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Mielenrauhaa - Musiikkia ja luonnon ääniä rentoutumiseen. Sademetsän rytmit. VLMedia. Cd-levy.
- Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen Lääkärilehti.
- Mäkelä, S., Pajulo, M., Sourander, A. 2010. Raskausajan psyykinen oireilu ja lapsen kehitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim.
- Ojanen, T., Ritmala, M., Siven, T. ym. 2013. Lapsen aika. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim.
- Sajaniemi, N. Suhonen, E. Nislin, M. ym. 2015. Stressin säätely: kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suntio, R. 2015. Kesyttä jännitys - Opas kasvattajalle. Juva: Bookwell Oy.
- Suomen Taideterapiayhdistys ry. 2000. Taideterapia. Teema: Lasten ja nuorten taideterapia. Helsinki: Valopaino Oy.
- Tahkokallio, K. 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. Juva: WS Bookwell Oy.
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta - Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sähköiset lähteet

- MindUp™. 2017. Why choose the Mindup™ program? Viitattu 24.3.2017. <https://mindup.org/mindup-mindful-classroom-framework-schools/>
- Mähönen, T. Resurssiverstas. 2015. Mindfulness lapsille -ohjeita. Mielenrauhhoittaja-purkki. Viitattu 24.3.2017. https://asiakas.kotisivukone.com/files/resurssiverstas.palvelee.fi/MIELENRAUHOITTAJA_PURKKI_OHJE.pdf
- Mähönen, T. Resurssiverstas. 2015. Mindfulness lapsille -ohjeita. Hengityskaveri-harjoitus. Viitattu 8.4.2017. https://asiakas.kotisivukone.com/files/resurssiverstas.palvelee.fi/Hengityskaveri-harjoitus_ohje.pdf
- Opetushallitus. 2017. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus. Viitattu 11.4.2017. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus
- Pieni Oppiva Mieli. 2017. Mikä on MindUp™-menetelmä. Viitattu 24.3.2017. <https://pienioppivamieli.com/mindup-menetelmakoulutus/>
- Pieni Oppiva Mieli. 2017. Mistä on kyse? Viitattu 24.3.2017. <https://pienioppivamieli.com/tietoja/>
- Pieni Oppiva Mieli. 2017. POM-hetki. Viitattu 24.3.2017. <https://pienioppivamieli.com/pom-hetki/>
- Päivi Honkakoski. Satupalvelu. Kummitus karkuteillä. <http://satupalvelu.fi/satu.php?satu=138>
- Saikkonen, M. 2016. Helsingin Sanomat. Aivotutkija kannustaa aikuisia värittämään - ”Se pärjää, joka antaa aivojen palautua”. Viitattu 14.4.2017. <http://www.hs.fi/hyvinvointi/art-200002881103.html>
- Varhaiskasvatuslaki. 19.1.1973/36. Viitattu 11.4.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Vääräniemi, A. 2016. ET-Lehti. Tämän vuoksi aivotutkija innostuu aikuisten värityskirjoista. Viitattu 14.4.2017. <http://www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/muisti/taman-vuoksi-aivotutkija-innostuu-aikuisten-varityskirjoista>

Wikipedia. Hypotalamus. 2016. Viitattu 23.4.2017. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Hypotalamus>

Kuviot

Kuva 1: Rauhoittava valaistus	24
Kuva 2: Hiljaisuuden hyssy	25
Kuva 3: Rauhoittumispurkit	26
Kuva 4: Seinä odottaa pieniä maalajia	27
Kuva 5: Valmis maalaus	28
Kuva 6: Hiljaisuuden hyssyn tunnelmaa.....	29
Kuva 7: Kummitus käsipaperista	30
Kuva 8: Kummitus tunnelmavalaistuksessa.....	32
Kuva 9: Lapset värittämässä	33
Kuva 10: Väritetyt kuvat.....	34
Kuva 11: Rauhoittumispurkkeja tekemässä	37
Kuva 12: Tunnekortit	39

Liitteet

Liite 1: Satu: Kummitus karkuteillä.....	57
Liite 2: Itsearviointilomake	59
Liite 3: Kollegoiden arviointilomake.....	61
Liite 4: Huoltajien arviointilomake	63
Liite 5: Ohjeet toiminnan jatkamiseen kotona	65

Liite 1: Satu: Kummitus karkuteillä

Kummitus katsoi majatalon varauskirjaa ja huokasi. Taas yöpyjiä joka huoneessa! Se tiesi yhdeksää kummittelua tälle yölle. Herra Haamunen huokaisi uudelleen ja lähti kummittelukierokselleen. Velvollisuudentuntoisesti se kävi huhuilemassa hiukan joka huoneessa. Kaikki huoneet täynnä yö yön jälkeen! Viikko viikon jälkeen pelkkää kummittelua joka yö. Toista se oli ollut vahan herra Marlen aikana. Silloin herra Haamunen ja vanha herra Marle olivat monena iltana istuneet takan ääressä tarinoimassa. Majatalo ei ollut ollut joka yö tungettu viimeistä vuodetta myöten täyteen, vaan tunnelma oli ollut rauhallisen leppoisaa. Mutta nykyään, nuoren herra Marlen ollessa majatalon johdossa, kaiken piti olla tehokasta ja tuottoisaa. Nuori herra Marle mainosti Ablemarlen kummitusmajataloa netissä ja huoneet olivat aina viimeistä myöten täynnä. Ja Herra Haamunen joutui kummittelemaan joka huoneessa joka ikinen yö. Kummitus oli kertakaikkisen stressaantunut. ”Nyt tämä saa riittää!” herra Haamunen päätti, ”Minä tarvitsen lomaa!” Huhuiltuaan viimeisessä huoneessa kummitus meni ullakolle pakataksseen matkatavaransa. Sitten se muisti että oli kummitus ja että kummituksilla ei ole matkatavaroita. Hetken epäroityään herra Haamunen yksinkertaisesti leijui oven läpi ja lähti matkoihinsa.

Seuraavan yön jälkeen majatalossa nousi kova hälinä, kun huomattiin talon kummituksen kadonneen. Nuori herra Marle repi hiuksiaan, kun asukas toisensa perään tuli valittamaan, että kummitus ei ollut ilmestynyt yöllä. Kuinka löydetään kummitus, joka on lähtenyt karkuteille? Kummituksilla ei ole kännyköitä, joten niille ei voi soittaa. Kummitukset eivät lue lehtiä, joten lehti-ilmoituksesta tuskin olisi apua. Nuori herra Marle koetti soittaa poliisiasemalle ja tehdä katoamisilmoituksen kummituksesta, mutta puhelimeen vastannut konstaapeli ei ottanut häntä kovin vakavasti. Lopulta herra Marle hyppäsi autoonsa ja lähti ajelemaan ympäriinsä. Kummitusta ei näkynyt missään. Minne kummitus menisi? Miksi se oli ylipäänsä lähtenyt? Epätoivoisena nuori herra Marle soitti vanhalle isälleen, joka vietti leppoisia eläkepäiviä palvelutalossa meren rannalla, ja selitti tilanteen. ”Herra Haamunen? Täällähän se kummitus on”, vanhus vastasi, ”Vietimme juuri oikein rentouttavan hetken porekylvyssä ja olemme nyt istumassa terassilla teellä.” ”Teellä!” nuori herra Marle parahti, ”Kummitus istuu siellä teellä, kun sen pitäisi olla majatalossa kummittelemassa!” ”Kuulepas nyt, nuorimies”, vanha herra Marle sanoi tiukasti, ”Sinä voit olla kauppatieteen maisteri ja vaikka mitä muuta, mutta kummituksista sinä et kyllä ymmärrä mitään!” Lopulta sovittiin, että herra Haamunen palaisi Ablemarlen kummitusmajataloon kummittelemaan, mutta joka sunnuntai se saisi vapaata ja voisi mennä vanhan herra Marlen luokse, kunhan palaisi maanantaina takaisin kummitteluhommiin. Niinpä majatalo sai edelleen mainostaa itseään kummitusmajatalona, mutta herra Haamunen sai rentoutua vanhan herra Marlen seurassa aina viikonloppuisin. Kummittelukin tuntui taas mukavalta, kun sai välillä vähän vapaata. Herra Haamunen paneutui tehtäväänsä

jälleen niin suurella innolla, että Ablemarlen majatalo voitti seuraavana vuonna arvostetun Vuoden kummitustalo-palkinnon.

Kirjoittanut Päivi Honkakoski

Lähde: Satupalvelu.fi

Muut liitteet: satuhieronnat

Liite 2: Itsearviointilomake



Viivi Anthoni

Opinnäytetyön arviointilomake, itsearviointi

1. Itsearviointini toimintani onnistumisesta viikkotasolla: ohjauksen sujuvuus, työmenetelmien sopivuus projektiin sekä ryhmälle, suunnitelman sopivuus käytäntöön, asiat jotka olisin voinut tehdä toisin, missä onnistuin, lapsilähtöisyys.

Viikko 10

Viikko 11

Viikko 12

Viikko 13

2. Huomioni lasten käytöksessä, tuomistilanteissa ja päivälepotilanteissa viikkotasolla

Viikko 10

Viikko 11

Viikko 12

Viikko 13

3. Huomioni lasten keskittymisessä ohjattuun toimintaan viikkotasolla

Viikko 10

Viikko 11

Viikko 12

Viikko 13

Liite 3: Kollegoiden arviointilomake



Viivi Anthoni

Opinnäytetyön arviointilomake, kollegat

Arvioi kysymyksissä esitettyjä asioita jokaisen kahden viikon osalta. Voit käyttää lasten nimiä, tiedot muokataan anonyymeiksi valmiiseen työhön.

1. Oletko huomannut (*ryhmän nimi*) lasten tuomistilanteiden olevan aamuisin erilaisia? Jos, niin millä tavalla? Vai ovatko tuomistilanteet sujuneet kuten ennenkin?

Viikot 10-11

Viikot 12-13

2. Oletko huomannut (*ryhmän nimi*) lasten päiväkotikäytöksessä eroja aiempaan, esim. vähemmän rauhattomuutta ja levottomuutta? Millaisia eroja? Vai onko käytös säilynyt ennallaan?

Viikot 10-11

Viikot 12-13

3. Oletko huomannut (*ryhmän nimi*) päiväunille menon olevan helpompaa verrattuna aiempaan? Millä tavalla? Vai ovatko lepoaikaajat sujuneet samoin kuin ennenkin?

Viikot 10-11

Viikot 12-13

4. Muita kommentteja ja huomioita opinnäytetyöstäni

Liite 4: Huoltajien arviointilomake



Viivi Anthoni

Opinnäytetyön arviointilomake, huoltajat

Arvioi kysymyksissä esitettyjä asioita jokaisen kahden viikon osalta. Voit käyttää lapsen nimeä, tiedot muokataan anonyymeiksi valmiiseen työhön.

1. Oletko huomannut lapsen tuomistilanteiden olevan aamuisin erilaisia? Jos, niin millä tavalla? Vai ovatko tuomistilanteet sujuneet kuten ennenkin?

Viikot 10-11

Viikot 12-13

2. Oletko huomannut lapsen kotikäytöksessä eroja aiempaan, esim. vähemmän rauhatonta ja levottomuutta? Millaisia eroja? Vai onko lapsi käyttäytynyt samaan tapaan kuin ennenkin?

Viikot 10-11

Viikot 12-13

3. Oletko huomannut nukkumaan menon olevan helpompaa verrattuna aiempaan? Millä tavalla? Vai onko nukkumaan meno sujunut kuten ennenkin?

Viikot 10-11

Viikot 12-13

4. Onko lapsi puhunut kotona päiväkodissa kokemistaan rauhoittumishetkistä? Mitä hän on puhunut?

Viikot 10-11

Viikot 12-13

Liite 5: Ohjeet toiminnan jatkamiseen kotona



Viivi Anthoni

9.4.2017

Ohjeet toiminnan jatkamiseen kotona

Hei!

Hiljaisuuden hyssy -projektini, eli opinnäytetyöni toiminnallinen osuus, on nyt ohi. Kiitos kaikille yhteistyöstä! Tässä ohjeet, joilla jotain käyttämiäni menetelmiä voi käyttää kotona.

Lapset pitivät hyvin paljon rentoutumispurkeista. Rauhoittumispurkin tarkoitus on konkretisoida lapselle ihmisen mieltä. Päivän aikana mielessämme alkaa vilistä paljon ajatuksia ja tunteita, joita purkissa symboloivat vilisevät hileet. Kun lapsi on rauhassa, keskittyy ja hengittää, tässä tapauksessa katselee rauhoittumispurkkia, hänen mielensä tyyntyy. Tätä symboloi, kun hileet painuvat purkin pohjalle ja vilinä loppuu. (Tuuli Mähönen 2015.) Rentoutumispurkkia voi käyttää tilanteissa, joissa lapsi on levoton ja kaipaa rauhoittumista. Ohjeet purkin käyttöön löytyvät osoitteesta https://asiakas.kotisivukone.com/files/resurssiverstas.palvelee.fi/MIELENRAUHOITTAJA_PURKKI_OHJE.pdf

Hengityskaveri-harjoitus on hyvä tapa opettaa lapsille tietoista hengittymistä ja sopii esimerkiksi ennen iltalevolle menoa. Ohjeet hengityskaveri-harjoitukseen löytyy täältä:

https://asiakas.kotisivukone.com/files/resurssiverstas.palvelee.fi/Hengityskaveri-harjoitus_ohje.pdf

Satuhieronta on yhdistelmä sadun lukemista ja sen kuvittamista lapsen keholle kevyin siveilyin. Satuhieronta vahvistaa luottamus- ja kiintymyssuhteita ja tukee lapsen itsetuntoa sekä parantavaa lapsen elämänlaatua ja saavat hänet tuntemaan itsensä arvokkaaksi. Satuhieronta myös auttaa tunnetaitojen opettelussa sekä kehittää luovuutta ja tukee oppimista. Satuhieronta kehittää lapsen motoriikkaa sekä kehonhallintaa. Se rauhoittaa ja rentouttaa sekä auttaa stressinhallinnassa. Nukahtamisen yhteydessä satuhieronta auttaa nukahtamaan sekä parantaa unenlaatua. (Tuovinen, S. 2014) Satuhieronnasta saa paljon lisää tietoa, vinkkejä ja valmiita satuhierontoja kirjasta Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta - Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY

Lapsia voi saduttaa myös kotona. Lapselle sanotaan, että hän saa nyt kertoa aikuiselle sadun. Satu kirjataan sanasta sanaan juuri niin, kuin lapsi sen kertoo. Lopuksi satu luetaan lapselle, ja hän saa tehdä siihen korjauksia, mikäli jokin asia on kirjattu väärin. Sadutuksesta löytyy paljon lisää tietoa kirjasta Karlsson, L. 2014. Sadutus - Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveisin Viivi